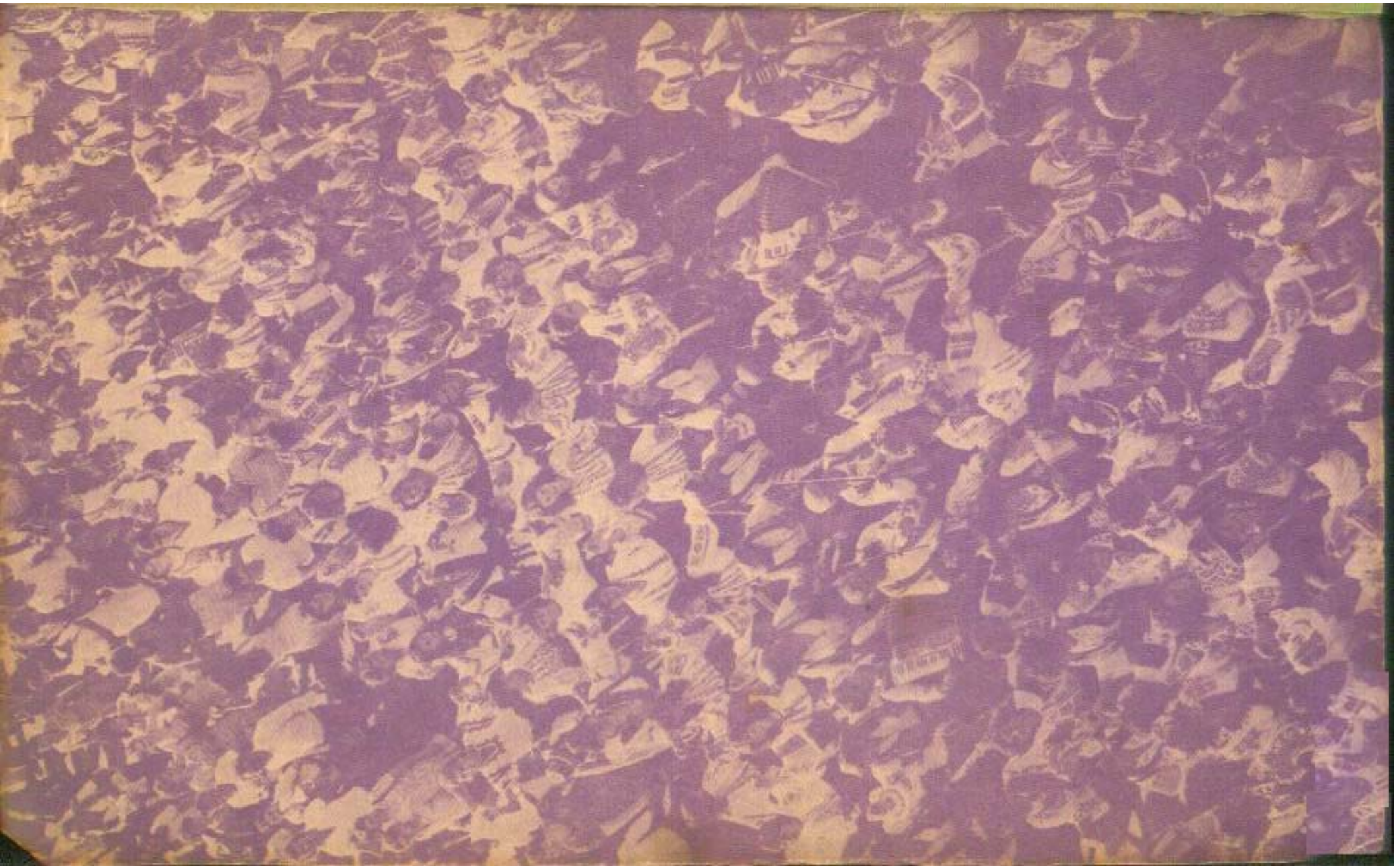
femeia

ALMANAH 1978



Tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, promotorul politicii partidului de creștere a participării femeilor la viața și conducerea societății

Rolul pe care îl ocupă femeia în România socialistă, întreaga ambianță care o însoțește s-au conturat treptat în cursul și ca urmare a înfăptuirii operei revoluționare de construcție socialistă, operă inițiată și condusă de Partidul Comunist Român, care vizează deopotrivă procesul de industrializare socialistă a țării, modernizarea agriculturii, dezvoltarea științei, învățămîntului, culturii, lărgirea democrației socialiste, statornicirea unor relații noi între oameni, între ei și societate, ale căror rădăcini rezidă în noua orînduire socială, care a dat un impuls aspirației firești spre împlinire a personalității umane.

În istoria construcției noastre socialiste un loc remarcabil îl ocupă perioada de după cel de-al IX-lea Congres al partidului, documentele Congresului al XI-lea, Programul partidului, care, prin orientările lor fundamentale, au trasat jaloanele edificării societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintării României spre comunism, au stimulat gîndirea creatoare, în spiritul confruntării permanente a teoriei cu practica. Această perioadă, atît de bogată în realizări, reliefează cu pregnanță valoarea determinantă a aportului personal al tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele republicii, la elaborarea și aplicarea strategiei și tacticii partidului, realismul și clarviziunea științifică, cutezanța revoluționară cu care secretarul general abordează problemele cruciale ale dezvoltării societății. Toate acestea au drept consecință faptul că nu există sferă a vieții sociale care să fi rămas în afara unui curs dinamizator, concretizat prin perfecționarea

continuă a organizării și conducerii societății, a tuturor domeniilor de activitate, prin accelerarea ritmului general al dezvoltării economico-sociale. În acest curs general s-a încadrat și preocuparea permanentă a partidului, a tovarășului Nicolae Ceaușescu pentru creșterea rolului femeilor în viața economică, politică și socială a țării, pentru îmbunătățirea continuă a condițiilor lor de muncă și de viață. Trebuie să subliniem cu deosebită satisfacție că nu există document de partid elaborat în această perioadă, cuvîntare a secretarului general al partidului care să nu se refere, într-o formă sau alta, la munca și viața femeii.

Practica instaurată în ultimii ani, din inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu, de analiză periodică a problemelor ivite pe parcurs în stoicuprinzătorul proces de dezvoltare economică și socială a determinat și analiza realistă, în repetate rînduri, a problemelor ridicate de larga integrare socială a femeilor. Ca în toate domeniile noastre politice, economice și sociale, hotărîrile și măsurile elaborate și în această direcție poartă pecetea personalității sale de dinamizatoare și de novatoare a secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu. De o însemnătate deosebită, în acest sens, este plenara C.C. al P.C.R. din iunie 1973, care a analizat amplu condiția femeii în etapa actuală și a adoptat «Hotărîrea privind creșterea rolului femeii în viața economică, politică și socială a țării», stabilind direcțiile de acțiune pentru creșterea participării milioanelor de femei la construcția socialistă. Pe baza hotărîrii a fost întocmit un «Program special de măsuri cu privire la creșterea participării femeilor în activitatea din întreprinderi și instituții», care se referă concret la orientarea, pregătirea și perfecționarea profesională a femeilor, la integrarea lor în muncă, la promovarea femeilor potrivit pregătirii și capacității lor, abordînd totodată și probleme legate de îmbunătățirea condițiilor de muncă, de ușurarea activității casnice, sprijinirea mamelor în creșterea și educarea copiilor și alte măsuri cu caracter social.

Susținut de dezvoltarea economică și socială a țării pe trepte superioare, alimentat de capacitatea de dăruire în slujba îndeplinirii obiectivelor cu care este confruntată societatea, procesul de încadrare a femeilor în muncă, în sferele de producere a bunurilor materiale și de elaborare a creației spirituale urmează un curs tot mai larg și mai cuprinzător. Dacă în 1965 numărul femeilor angajate în diferite ramuri ale economiei naționale era de aproximativ un milion, în 1970 se ajunsese la un milion și jumătate, iar astăzi el este de aproape două milioane și jumătate. În ceea ce privește domeniile care absorb munca femeilor, trebuie remarcat că ele au urmat, în genere, cursul însuși al dezvoltării economiei, a diverselor zone de interes social, a științei, învățămîntului și culturii.

Un salt calitativ cu profunde semnificații politice, ideologice și educative s-a produs în ultima perioadă și în sistemul democrației noastre, care a antrenat la conducerea societății mase largi de femei. În viziunea partidului nostru, a tovarășului Nicolae Ceaușescu, promovarea femeilor în raport cu locul pe care îl ocupă în societate constituie un proces multidimensional, îmbinînd factori de ordin economic, politic, social, educativ. Acest proces nu se desfășoară de la sine, spontan,

ci este mereu impulsionat de conducerea superioară de partid și de stat. A crescut numărul femeilor în rîndurile partidului, ele reprezintă astăzi peste 26 la sută din efectivul membrilor de partid. Menționăm, totodată, Hotărîrea Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. care prevede că cel puțin 25 la sută dintre membrii organelor de partid să fie aleși din rîndurile femeilor; la toate comitetele de partid județene, municipale au fost alese secretare care răspund de probleme sociale. Un mare număr de femei au fost numite în ultimii ani ca directoare de întreprinderi industriale, președinte ale C.A.P., direccoare de școli și spitale. Zeci de mii de femei acționează în consiliile oamenilor muncii, în organele de conducere ale organizațiilor de masă și obștești. O semnificație politică deosebită o reprezintă și prevederea ca peste 34 la sută dintre deputații pentru consiliile populare municipale, ale sectoarelor municipiului București, orășenești și comunale să fie femei, urmărindu-se ca această forță uriașă a societății noastre să-și găsească un loc tot mai important în conducerea activității politice și sociale, pe măsura marii lor contribuții la dezvoltarea economico-socială a țării, la activitatea obștească. Consecvența cu care conducerea partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, urmărește promovarea femeilor în diferite munci de conducere, pe linie de partid și de stat, s-a reflectat puternic și la Consfătuirea de lucru de la C.C. al P.C.R. consacrată dezbaterii problemelor organizării și conducerii activității de partid, a tuturor domeniilor vieții economico-sociale, ca și cu prilejul constituirii Consiliului Național al Oamenilor Muncii.

Apreciind succesele înregistrate pe linia promovării femeii în funcții de răspundere, tovarășul Nicolae Ceaușescu, cu spiritul său combativ, revoluționar, cu sinceritatea sa comunistă și potrivnic fenomenelor de automulțumire, a atras în continuare atenția asupra faptului că femeile trebuie să-și găsească locul în conducerea societății, pe măsura contribuției ce o aduc în sfera producției materiale și a vieții spirituale: «Trebuie să înțelegem — spunea tovarășul Nicolae Ceaușescu la Consfătuirea de lucru cu primii secretari și secretarii cu problemele organizatorice ale comitetelor județene de partid — că o altă latură importantă a organizării mai bune a conducerii sectoarelor de activitate a societății noastre în general este promovarea femeilor în munci de răspundere. Alegerea la județe a unei femei secretar a fost o soluție chemată să înlăture situația de pînă acum. Dar nu avem nici acum un prim-secretar femeie... În mod conștient trebuie să acționăm ca femeile să

ocupe în activitatea noastră de partid şi de stat locul ce îi se cuvine — nu ca o favoare, ci ca un drept şi o răspundere ce le revin în societate».

Iată dar concret cum dezvoltarea democraţiei socialiste, crearea şi perfecţionarea cadrului organizatoric, instituţionalizarea unor forme adecvate, participarea efectivă a maselor creează condiţii tot mai favorabile afirmării femeilor în viaţa politică şi obştească a ţării.

De o deosebită însemnătate pentru înţelegerea condiţiei femeii în societatea noastră este poziţia principială a tovarăşului Nicolae Ceauşescu, de o mare valoare politică şi morală, privitoare la familie. Printre direcţiile în care secretarul general a indicat să se acţioneze în procesul de înfăptuire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate, figurează la loc de frunte şi obiectivul întăririi familiei, creşterea natalităţii, asigurarea vigorii şi tinereţii poporului, acordarea unei atenţii tot mai mari îngrijirii şi educării copiilor, a tinerelor generaţii, care reprezintă viitorul naţiunii noastre socialiste. Este subliniat rolul familiei ca cea dintîi şcoală în care copiii trebuie să înveţe, odată cu regulile de comportare în viaţă şi societate, preţuirea muncii, devotamentul faţă de patria şi popor, faţă de partid şi cauza socialismului.

Firește, afirmarea multilaterală a personalităţii femeii este un proces complex, care depinde de dezvoltarea bazei economico-sociale, dar şi de o serie de factori subiectivi, ca influenţa tradiţiilor şi prejudecăţilor, practici vechi privind diviziunea muncii în familie. Astfel, problemele de ordin social sînt strîns legate de dezvoltarea generală a ţării. Transformările revoluţionare pe toate planurile care au avut loc în ultimii ani evidenţiază pregnant faptul că scopul suprem al politicii partidului este ridicarea bunăstării materiale şi culturale a oamenilor muncii. Aplicarea vastului program de creştere accelerată a bunăstării materiale şi spirituale a poporului, stabilit la plenara C.C. al P.C.R. din mai 1977, a putut avea loc tocmai datorită rezultatelor obţinute în industrie şi agricultură, în întreaga economie. Au sporit substanţial cheltuielile cu caracter social. Preocuparea permanentă a conducerii de partid şi de stat, personal a tovarăşului Nicolae Ceauşescu pentru ocrotirea mamei şi copilului a fost concretizată şi în măsurile adoptate în august 1977 pentru sprijinirea familiilor cu mulţi copii prin majorarea cu 30 la sută a alocaţiilor de stat pentru copii şi sporirea ajutoarelor ce se acordă mamelor cu mulţi copii, suplimentarea planului de construcţii de locuinţe

cu 190 000 de apartamente, adică cu 52 la sută peste prevederile inițiale. Continuînd pe aceeași linie a măsurilor de ordin social, conducerea partidului a decis ca trecerea la săptămîna de lucru redusă, care va începe din anul 1978, să fie aplicată mai întîi în locurile unde lucrează multe femei.

Este bine cunoscută însemnătatea pe care partidul nostru, secretarul său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu, o acordă activității politico-ideologice în procesul de transformare revoluționară a societății, de formare a omului nou, adecvarea ei la cerințele ce le ridică actuala etapă. Ea a fost abordată pe larg într-o serie de documente, și în primul rînd în Programul partidului, adoptat de Congresul al XI-lea, în documentele Congresului educației politice și culturii socialiste și, mai recent, în Consfătuirea de lucru cu activiștii și cadrele din domeniul educației politice, al propagandei ideologice. Prin bogăția de idei, prin claritatea cu care le enunță și prin forța cu care le argumentează, cuvîntarea tovarășului Nicolae Ceaușescu la această consfătuire atestă, încă o dată, aportul decisiv pe care secretarul general al partidului îl aduce necontenit în accelerarea construcției socialiste multilateral dezvoltate, în înaintarea spre comunism.

Sub conducerea Comitetului Central al partidului, a organelor și organizațiilor de partid, bucurîndu-se de îndrumarea permanentă a tovarășei Elena Ceaușescu, mișcarea de femei, în colaborare cu celelalte organizații componente ale Frontului Unității Socialiste, desfășoară o largă muncă politică și organizatorică pentru sporirea aportului maselor de femei la activitatea din întreprinderi și instituții, din cooperativele de producție, din toate domeniile producției materiale și spirituale.

Pentru contribuția hotărîtoare la făurirea destinului de azi al femeii, pentru înaltul spirit umanist de care este animat în toate indicațiile și acțiunile sale, pentru clarviziunea și principialitatea gîndirii și faptelor sale, pentru calitățile sale de militant revoluționar, tovarășul Nicolae Ceaușescu este și va fi întotdeauna o pildă vie, un exemplu de viață, de muncă, de eroism, un model după care noi, mamele, vrem să ne creștem copiii, pentru ca atunci cînd vor fi mari să-i semene ca vrednicie, dîrzenie, demnitate și patriotism înflăcărat.

Cu profundă recunoștință, dar și cu sentimentul datoriei de onoare ce le revine de a fi la înălțimea încrederii pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, o acordă priceperii, hărniciei, capacității lor politico-organizatorice, milioanele de femei de la orașe și sate își vor spori continuu sportul în opera de edificare a socialismului și comunismului.

Almanahul

femeia

Urare

Fie-ne ţara cu fruntea-n lumină,
Cu tălpile-n datini, cu braţele-i vis,
Plinea rotundă şi fapta deplină
Şi fie-ne cerul iubirii deschis.

Fie-ne casa bogată-n bucate
Şi-n vorbe de miere şi-n aur muncit
Şi fie-ne anul acesta ce bate
În porţile ţării un an fericit.

Fie-ne căile gîndului drepte
Şi fie-ne pruncii sub zări sănătoşi,
Mai sete ne fie de cărţi înţelepte,
Mai grijă de graiul adus din strămoşi.

Fie-ne darul de grîu şi de sare
Un semn către lume, pe-al păcii ştergar,
Seminţele vieţii cu faţa spre soare
Şi fie-ne-n toate Partidul stegar.

GEORGE ŢĂRNEA

O POLITICĂ EXTERNĂ DINAMICĂ ȘI CONSTRUCTIVĂ

Întregul curs al evenimentelor internaționale din acest an a confirmat și confirmă permanent justețea aprecierilor și orientărilor stabilite de cel de-al XI-lea Congres al partidului, vitalitatea politicii externe, principiale și consecvente a țării noastre.

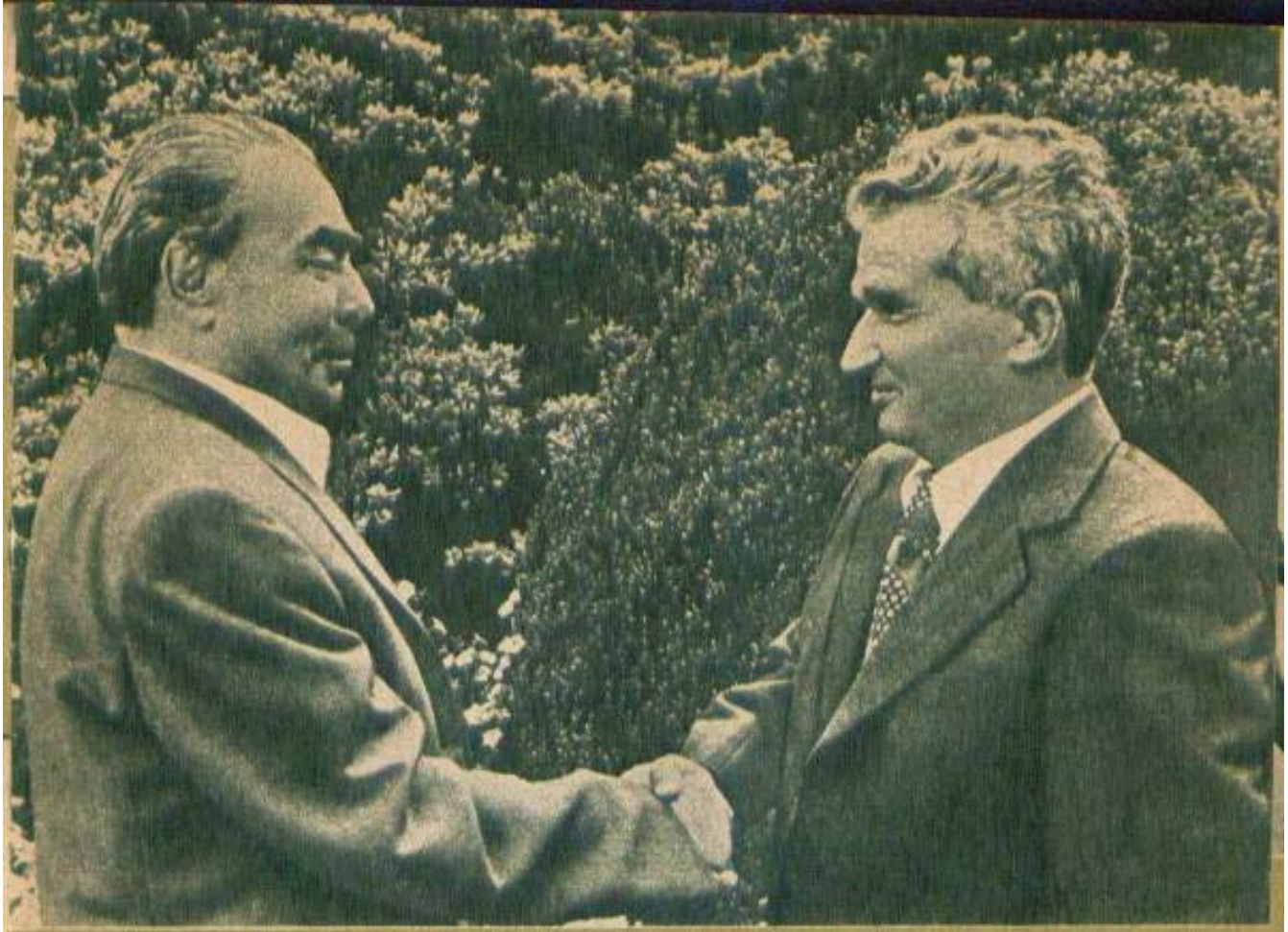
Și este o realitate de necontestat că, prin claritatea și fermitatea politicii sale internaționale, sub conducerea Partidului Comunist Român, a tovarășului Nicolae Ceaușescu, România și-a durat prestigiul unei țări al cărei cuvînt, hotărît și deschis, în favoarea rezolvării constructive a problemelor contemporaneității este salutat, respectat și apreciat, aducînd poporului nostru prietenia și stima popoarelor lumii. Iar dacă astăzi România ocupă un asemenea loc demn în rîndul țărilor lumii, acest fapt istoric se datorează partidului și secretarului său general, președintele României, tovarășul Nicolae Ceaușescu, care prin neobosita și multilaterala sa activitate, prin clarviziunea sa politică, realismul și cutezanța în gîndire, prin dragostea fierbinte de patrie și popor, intransigență revoluționară și profundă analiză marxist-leninistă, creatoare și însuflețitoare, aduce o contribuție determinantă la făurirea destinului de propășire socialistă și comunistă a României, la afirmarea plenară a națiunii noastre în conștiința omenirii, la înfăptuirea idealurilor de pace, colaborare și socialism în lume.

În cadrul politicii sale externe, România situează statornic pe primul plan dezvoltarea prieteniei și colaborării cu toate țările socialiste, acționează perseverent pentru întărirea unității lor, cerință esențială a afirmării socialismului în lume, a sporirii contribuției sale la promovarea politicii de pace și a relațiilor de tip nou pe plan internațional.

Țara noastră acționează pentru amplificarea relațiilor cu țările în curs de dezvoltare, cu țările nealiniate, cu toate statele care pășesc pe calea afirmării libere și independente, sprijină activ lupta tuturor mișcărilor de eliberare națională a popoarelor, împotriva imperialismului, colonialismului și neocolonialismului, pentru dreptul de a fi deplin stăpîne pe destinele lor. În spiritul coexistenței pașnice, România promovează raporturi economice, tehnico-științifice și în alte domenii cu toate statele lumii, fără deosebire de orînduire socială, își intensifică participarea la diviziunea internațională a muncii, la schimbul mondial de valori materiale și spirituale. Acționăm perseverent pentru dezvoltarea cooperării între toate popoarele, situînd ferm la baza relațiilor noastre externe principiile deplinei egalități în drepturi, respectării independenței și suveranității naționale, neamestecului în treburile interne, nerecurgerii la forță și la amenințarea cu folosirea forței, militînd cu hotărîre ca aceste principii să se afirme cu putere în viața internațională.

România militează pentru instaurarea unei noi ordini economice și politice internaționale, care să asigure — pe temeiul unor principii de profundă echitate și justiție — lichidarea subdezvoltării, eliminarea decalajelor economice, progresul economic și social, pacea și colaborarea pe planeta noastră.

În paginile următoare, prezentăm o fotocronică a unor vizite și întîlniri la nivel înalt din cursul acestui an, momente ce ilustrează elocvent bogata activitate desfășurată pe plan internațional de tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al P.C.R., președintele României, precum și fructuosul dialog concretizat în importante documente ce au impulsionat dezvoltarea relațiilor bilaterale, constituind, totodată, un aport major la edificarea unei lumi a înțelegerii, păcii și colaborării.



Întîlnire prietenească între tovarășii Nicolae Ceaușescu, secretar general al P.C.R., președintele Republicii Socialiste România, și Leonid Brejnev, secretar general al C.C. al P.C.U.S., președintele Prezidiului Sovietului Suprem al U.R.S.S.

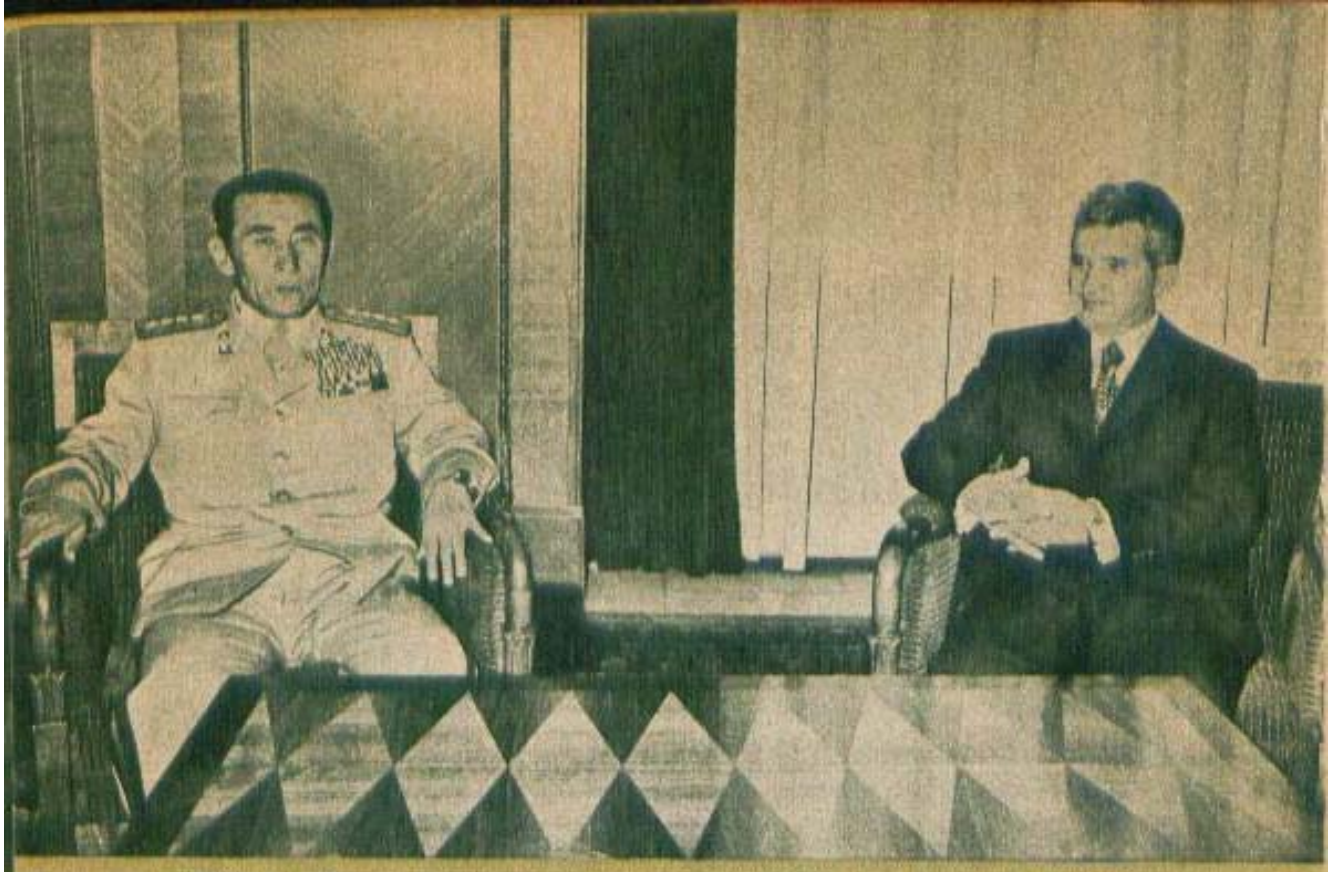
Momentul semnării documentelor oficiale dintre președintele Nicolae Ceaușescu și generalul Ignatius Kutu Acheampong, șeful statului ghanez, cu prilejul vizitei în Ghana.

Întîlnirea între tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al P.C.R., președintele Republicii Socialiste România, și tovarășul Erich Honecker, secretar general al Comitetului Central al Partidului Socialist Unit din Germania, președintele Consiliului de Stat al Republicii Democrate Germane.

Tovarășul Nicolae Ceaușescu, președintele Republicii Socialiste România, a primit pe Giulio Andreotti, președintele Consiliului de Miniștri al Italiei, care a făcut o vizită oficială în țara noastră.

Tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, s-a întîlnit cu tovarășul Santiago Carrillo, secretar general al Partidului Comunist Spaniol, aflat în țara noastră.

Vizita președintelui Nicolae Ceaușescu în Republica Arabă Egipt. Întîlnirea cu președintele Mohamed Anwar El Sadat.



Tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al P.C.R., președintele Republicii Socialiste România, comandantul suprem al forțelor armate ale Republicii Socialiste România, a primit delegația militară a R.P.D. Coreene, condusă de generalul de armată O Gin U, membru al Comitetului Politic, secretar al Comitetului Central al Partidului Muncii din Coreea, ministrul forțelor armate populare ale R.P.D. Coreene.

Întîlnirea tovarășei Elena Ceaușescu, membru al Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., cu membre ale Biroului Consiliului Național al Femeilor din cadrul Partidului Socialist Senegalez, în timpul vizitei în țara prietenă.

MĂRTURII

PREȘEDINTELE NICOLAE CEAUȘESCU ÎN CONȘTIINȚA LUMII

Numeroși oaspeți străini, personalități feminine, după ce ne-au vizitat țara, după ce au cunoscut realizările obținute în anii socialismului, au cuvinte de înaltă apreciere la adresa contribuției decisive și clarviziunii științifice a tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al P.C.R., președintele Republicii Socialiste România.

«După ce am cunoscut România socialistă, realizările deosebite obținute de această țară prietenă, datorită faptului că în fruntea ei se află Partidul Comunist Român, condus de o personalitate excepțională, președintele Nicolae Ceaușescu, om stimat și iubit de întregul popor român, mă întorc în Senegal purtînd în inimă chipul unei țări conduse exemplar».

CAROLINE DIOP,
președinta Mișcării de femei din Senegal

«Ne bucură faptul că legăturile de prietenie și colaborare, cu bogate tradiții, dintre popoarele noastre se dezvoltă cu fiecare an, stimulate puternic de întărirea continuă a relațiilor dintre P.C.U.S. și P.C.R. În acest sens, recenta întîlnire dintre tovarășii Leonid Ilici Brejnev și Nicolae Ceaușescu a evidențiat hotărîrea comună de a adînci și amplifica colaborarea multilaterală sovieto-română».

VALENTINA ALEKSANDROVA BULOVA,
membru al Comisiei Centrale de Revizie a P.C.U.S., deputat în Sovietul Suprem al U.R.S.S.

«Apreciez în mod deosebit politica externă a României socialiste, țară care a inițiat importante rezoluții la O.N.U. pe diverse teme menite să aducă pacea în lume, colaborarea internațională și bunăstarea națiunilor. Mesajul adresat de președintele Nicolae Ceaușescu Seminarului internațional «Educarea copiilor prin muncă și pentru muncă, în spiritul patriotismului, al prieteniei și colaborării între popoare», la care am participat, este plin de idei și constituie un stimulent pentru activitatea generală de educație, de care trebuie să ținem seama deopotrivă organizațiile de femei, educatorii și părinții».

MERCEDEZ ALVAREZ,
secretară a F.D.I.F.

«Femeile din România își cunosc atribuțiile, responsabilitățile și pun mult, extrem de mult suflet în tot ceea ce realizează. Aceasta deoarece le sînt dragi țara lor, istoria lor, Partidul Comunist Român, ale cărui îndrumări și orientări — și în acest cadru mă voi referi la cutezătorul și dinamicul președinte Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, — s-au dovedit a fi atît de prețioase pentru noul lor destin».

HAJAR SADEK,
președinta Uniunii Generale a Femeilor din R.A. Siriană

«Am avut plăcerea să asistăm la dezbaterile şedinţei comune a organelor de conducere ale României, cu care prilej am văzut din nou cît de iubit şi stimat este de către poporul său preşedintele Nicolae Ceauşescu, care, în numele tuturor celor ce muncesc din România socialistă, a reafirmat politica externă a ţării, atît de apreciată în lume.»

MALIKA ASSAMI,
membră a Consiliului director al Partidului Istiqlal din Marc

---

«Apreciem în mod deosebit aportul adus de România socialistă, de preşedintele Nicolae Ceauşescu la desfăşurarea vieţii internaţionale, la stabilirea în lume a unui climat în care egalitatea între popoare şi dreptul lor la dezvoltare şi bunăstare să fie garantat de legile internaţionale, în concordanţă cu înclinaţia firească a tuturor ţărilor la independenţă şi suveranitate naţională».

SUMIKO MAEDA,
secretară a Ligii democratice a femeilor japoneze

«Aflată în România, am reflectat adînc la politica socială a României. Mi-am dat seama că orientarea întregii societăţi de a lucra în vederea înfloririi naţiunii române şi a atingerii unui nivel de viaţă tot mai ridicat se datorează înţelepciunii preşedintelui Nicolae Ceauşescu, care în tot ceea ce face porneşte de la interesele fundamentale ale poporului».

MONICA DOLORES,
membră în Biroul Ligii Democratice a Femeilor din Venezuela

«Împreună cu tovarăşele mele din Comitetul Executiv al Congresului Sindicatelor din Republica Sud-Africană sîntem recunoscători României, preşedintelui Nicolae Ceauşescu pentru sprijinul acordat luptei noastre împotriva rasismului şi a nedreptăţilor. Susţinerea cauzei poporului din Africa de Sud, atît la Organizaţia Naţiunilor Unite cît şi cu alte prilejuri, de către România socialistă, din îndemnul preşedintelui său, constituie o frumoasă pagină de solidaritate şi de sprijinire a eforturilor forţelor înaintate ale omenirii împotriva colonialismului şi a neocolonialismului».

RAY SIMONS,
membră în Comitetul Executiv al Congresului Sindicatelor din Republica Sud-Africană,
preşedinta Sindicatului muncitorilor din industria de conserve

---

«Ţin să-mi exprim impresia deosebită pe care ne-au lăsat-o grija şi preocuparea statului român, a preşedintelui Nicolae Ceauşescu personal, pentru om, pentru ocrotirea mamei şi copilului, pentru crearea celor mai bune condiţii de afirmare a femeilor, pentru drepturile largi de care se bucură acestea în România».

AMALIA FLEMING,
cunoscută militantă a vieţii sociale din Grecia

«Acum, după ce am cunoscut cu propriii mei ochi această ţară minunată, plec cu impresii deosebit de favorabile despre locuri, despre oameni, despre modul cum sînt concepute viaţa şi munca lor. A munci este pentru om bucuria cea mai mare din lume, iar munca este valoarea cea mai de preţ şi cultivată cu toate prilejurile de către preşedintele ţării, Nicolae Ceauşescu».

JALE ÇANDAN,
membră în Comitetul de conducere al Partidului Republican al Poporului din Turcia

---

«Tot ceea ce am văzut m-a impresionat: sistemul socialist, care funcţionează exemplar, apoi viaţa şi munca femeilor... Ştiam că România este o ţară socialistă, dar nu-mi puteam imagina cît de mult poate transforma în bine destinul femeii o politică ştiinţifică aşa cum este cea dusă de către secretarul general al Partidului Comunist Român, Nicolae Ceauşescu. Apreciez apoi această personalitate a lumii contemporane pentru contribuţia permanentă pe care o aduce la viaţa internaţională, pentru iniţiativele româneşti menite să sprijine eforturile tuturor popoarelor de a trăi în pace, în condiţii de echitate şi de respectare a dreptului internaţional».

KATE T.V. ABBAM,
redactor-şef al revistei «Femeia ideală» din Ghana

ȚARĂ DE GLORII

1977 se înscrie ca o nouă și durabilă treaptă a edificiului luminos pe care-l înălțăm, a drumului cutezător, mereu ascendent al devenirii noastre istorice, an în care am rememorat trecutul eroic, aniversînd un secol de la dobîndirea independenței de stat, în care am omagiat cu veneratie pe cei 11 000 de țărani care au aprins flacăra dramaticei răscoale din 1907, pe eroii ce au încununat cu laurii victoriei și vitejiei lupta pentru nobilul țel al apărării patriei în nepieritoarele bătălii de la Mărăști, Mărășești și Oituz din 1917. Iar acum încununăm acest an jubiliar cu alte două memorabile evenimente: Conferința Națională a partidului și sărbătorirea a trei decenii de la proclamarea Republicii.

Cronica acestui an înscrie, de asemenea, remarcabile împliniri socialiste, ce se adaugă marilor realizări cu care se prezintă țara astăzi, după treizeci de ani de republică, în care poporul, sub conducerea Partidului Comunist Român, devenit propriul său stăpîn, și-a condus destinele din victorie în victorie, cu înțelepciune și iubire pentru această străveche vatră a neamului românesc, pentru înflorirea și așezarea ei în rîndul țărilor prețuite și mult respectate în lume.

Privim înapoi spre drumul străbătut, iar tabloul care ni se înfățișează nu poate să nu ne umple inimile de bucurie și de nețărmurită mîndrie patriotică. Toate înfăptuirile, progresul uriaș pe care l-am făcut sînt vizibile pentru oricine, în oricare colț al țării ne-am afla. Practic nu există localitate urbană sau rurală care să nu cunoască ritmul dinamic, înnoitor al dezvoltării economice și sociale, unde construcțiile socialismului să nu se ridice falnice și o dată cu ele să nu influențeze pozitiv nivelul de civilizație și destinul nou al oamenilor. Toate acestea sînt fapte, realități, grăitoare prin ele însele. România se prezintă astăzi ca o țară în plin proces de dezvoltare, cu o industrie puternică și o agricultură avansată, cu un nivel al științei și culturii pe măsura etapei revoluționare pe care o străbatem, cu un standard de viață tot mai ridicat. Și nu sînt decît 33 de ani de la acea piatră de hotar a istoriei noastre naționale — August 1944 — și de la starea țării în acele timpuri; nu sînt decît 30 de ani de la înlăturarea anacronicei monarhii, care a fost în toată existența ei un corp străin în corpul sănătos al țării; nu sînt decît 12 ani de la Congresul al IX-lea al partidului, care a determinat o nouă etapă în dezvoltarea impetuoasă economică-socială a României. Înflorirea armonioasă a tuturor județelor țării creează condițiile unei adevărate egalități a tuturor cetățenilor, din toate punctele de vedere, așa cum remarca recent atît de elocvent inițiatorul și organizatorul acestei politici de dreptate și echitate, tovarășul Nicolae Ceaușescu. Avem astăzi unul din cele mai înalte ritmuri de dezvoltare cunoscute pe plan mondial. Numai în actualul cincinal producția industrială a crescut într-un ritm de peste 11 la sută, superior prevederilor planului, realizîndu-se o producție suplimentară de 25 miliarde de lei. Dispunem de un potențial care permite industriei noastre să furnizeze o producție globală de 34 de ori mai mare decît în 1938. Iată saltul uriaș pe care l-am realizat.

Succesele remarcabile în toate domeniile de activitate cu care încheiem cel de-al doilea an al cincinalului revoluției tehnico-științifice ilustrează, încă o dată, justețea politicii Partidului Comunist Român, a măsurilor inițiate de secretarul general al partidului pentru valorificarea cît mai deplină a întregului potențial material și uman de care dispune țara noastră. Strateg și vizionar, el este animat de spirit revoluționar profund creator, de capacitatea de a pătrunde și dezvălui esența fenomenelor, de a descifra și trasa coordonatele principale ale fiecărei etape de dezvoltare a României. Prin întreaga sa activitate, prin patriotismul și fidelitatea față de interesele și aspirațiile poporului, partidul comuniștilor și-a cîștigat încrederea, stima și prețuirea întregului popor, care vede în conducerea de către partid chezășia îndeplinirii pe mai departe a programului de dezvoltare și înflorire a patriei.

Scrutăm viitorul cu optimismul și certitudinea celor care știu cum va arăta chipul de mîine al țării, cu hotărîrea de a-l făuri prin muncă plină de daruire. Reducerea timpului istoric, ajungerea din urmă a țărilor avansate din punct de

vedere economic se întemeiază pe posibilităţile noastre reale de a creşte productivitatea muncii şi eficienţa economică, de a reduce costurile de producţie, pe capacitatea noastră de a ridica performanţele de calitate prin afirmarea noului în toate sectoarele de activitate, prin organizarea superioară a producţiei şi a muncii. Întregul popor este pe deplin angajat în îndeplinirea mobilizatorului program aprobat de recenta plenară a C.C. al P.C.R., care va asigura o creştere suplimentară a producţiei industriale în acest cincinal cu 100—130 miliarde de lei şi realizarea unor investiţii peste plan de 100 miliarde de lei. Aceasta presupune efort creator, organizare, lupta cu rutina şi inerţia, dorinţa de perfecţionare, o atitudine înaintată faţă de muncă şi avutul obştesc, într-un cuvînt spirit revoluţionar. Dealtfel, grandioasele realizări ale socialismului de azi şi de mîine nu ar fi posibile fără continua perfecţionare a omului, a profilului său moral, a afirmării plenare a personalităţii sale. Frumuseţea patriei şi frumuseţea omului numai laolaltă pot alcătui idealul spre care tindem!

În cronica acestui rodnic an se înscrie şi preocuparea permanentă de înfăptuire a prevederilor Congresului al XI-lea de perfecţionare a vieţii politice şi sociale, de adîncire continuă a democraţiei socialiste, în vederea participării efective a oamenilor muncii de la oraşe şi sate la o mai bună gospodărire a avuţiei naţionale, la elaborarea şi adoptarea deciziilor care privesc mersul înainte al ţării, la conducerea treburilor economico-sociale. Congresul întregii ţărănimi, Congresul consiliilor oamenilor muncii, măsurile stabilite creează cadrul democratic, la toate nivelurile, favorabil afirmării eficiente a capacităţii creatoare şi iniţiativei celor ce muncesc.

Iată marile răspunderi cu care este investit omul-proprietar, producător şi beneficiar al rezultatelor muncii sale, participant activ şi conştient la făurirea vieţii sale libere, fericite.

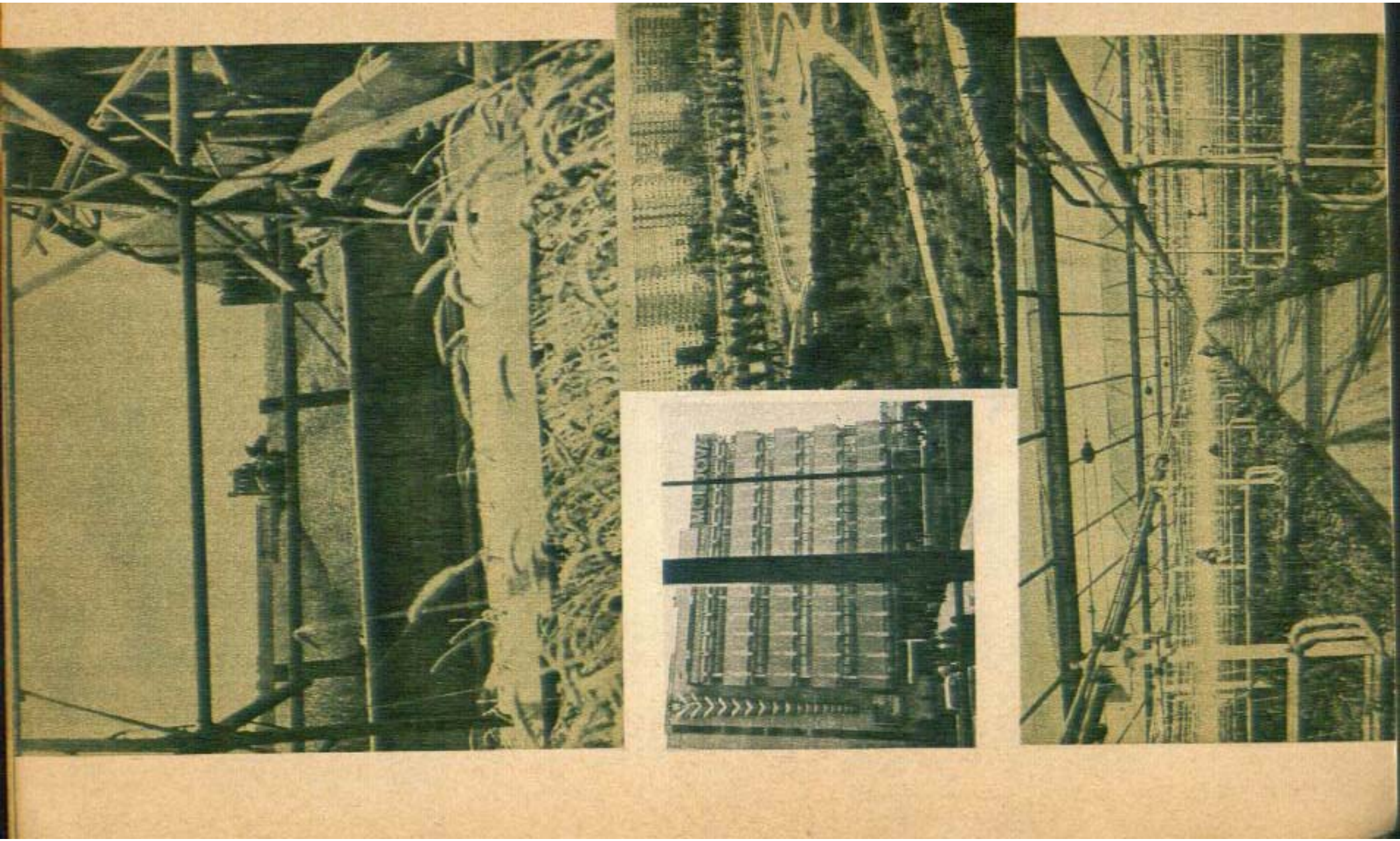
«...Tot ceea ce realizăm în ţara noastră este destinat bunăstării şi fericirii întregului popor — ţelul suprem al politicii partidului, esenţa însăşi a societăţii socialiste multilateral dezvoltate, pe care o edificăm în România», sublinia recent

secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu.

Cu fiecare an calitatea vieții noastre, a tuturor, crește pe măsura dezvoltării continue a economiei naționale.

Rezultatele obținute în primii doi ani ai cincinalului au făcut posibilă alocarea unor sume importante în vederea creșterii mai accelerate a veniturilor oamenilor muncii, atît de la orașe cît și de la sate, pentru ridicarea nivelului de trai al poporului. Sute de mii de femei beneficiază de prima tranșă a majorării retribuției, familiile cu copii primesc alocații sporite, iar mamele cu mulți copii ajutoare de stat. Fondurile destinate alocațiilor, îndemnizațiilor la naștere și ajutoarelor se ridică la uriașa sumă de 50,5 miliarde de lei. Sporirea retribuției, a veniturilor țărănimii, a pensiilor, în condițiile stabilității prețurilor, se conjugă cu activitatea pentru îndeplinirea programelor de dezvoltare și diversificare mai rapidă a producției bunurilor de consum, a prestărilor de servicii, ca și a programului construcției de locuințe, care prevede realizarea în cursul cincinalului a unui milion de apartamente și a 250 000—300 000 de locuințe construite de cetățeni cu mijloace proprii, îndeosebi la sate și în orașele mai mici.

Îmbunătățirea standardului general de viață se reflectă elocvent și în starea de sănătate a populației. Unul dintre cei mai grăitori indicatori sociali ai progresului României îl constituie creșterea duratei medii a vieții de la 42 de ani la aproape 72 de ani. Nivelul de organizare a asistenței medicale la care am ajuns este unul din cele mai avansate din lume. Am obținut succese deosebite și în privința gradului de instruire a populației. Avem, de asemenea, o artă și o cultură înfloritoare. Festivalul național «Cîntarea României», manifestare a muncii și creației artistice, a descoperit nenumărate talente, a evidențiat sensibilitatea și geniul artistic al poporului nostru. A doua ediție a Festivalului, dedicată celei de-a 35-a aniversări a eliberării României de sub dominația fascistă, va contribui, fără îndoială, prin conținutul și valoarea sa la ridicarea nivelului de cultură și civilizație al întregului popor.



Începînd din 1978 se va trece treptat la reducerea săptămînii de lucru la 44 de ore. Aplicarea acestui program, care va începe în primul rînd în ramurile și sectoarele unde muncesc un număr însemnat de femei, precum și în cele cu condiții grele de muncă, necesită o acțiune mai intensă în vederea valorificării maxime a rezervelor de creștere a productivității muncii, pentru realizarea mai eficientă a întregului potențial tehnic, material și uman de care dispun unitățile economice.

Orientările generale ale planului cincinal pe perioada 1981—1985 supuse spre aprobare Conferinței Naționale și apoi sub formă de Directive Congresului al XII-lea al partidului, marchează o nouă etapă, calitativ superioară, în înfăptuirea Programului partidului, căruia îi vom dedica cu abnegație și spirit revoluționar faptele noastre de muncă mereu mai rodnice. Spre binele urmașilor noștri, spre cinstirea înaintașilor, care ne-au lăsat cea mai sacră dintre moșteniri: pămîntul strămoșesc, iubirea de țară, setea pentru o viață liberă și independentă. Spre cinstea generației noastre, ne revine înalta datorie de a duce mai departe această operă istorică pe drumul edificării socialiste și comuniste.

CRISTINA NICOLAU

DATE IMPORTANTE - 1978

24 ianuarie 1859
— Unirea Principatelor Române
26 ianuarie 1918
— S-a născut tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România (60 de ani).
14 februarie 1948
— Constituirea Uniunii Femeilor Democrate din România (30 de ani)
21—23 februarie 1948
— Congresul al VI-lea al P.C.R. (primul congres al P.M.R.), care a realizat unitatea deplină politică, ideologică și organizatorică a clasei muncitoare (30 de ani)
februarie 1933
— Luptele revoluționare ale muncitorilor petroliști și ceferiști din România
februarie 1848
— A apărut «Manifestul Partidului Comunist» elaborat de K. Marx și F. Engels (130 de ani)
6 martie 1945
— Instituirea primului guvern democratic — guvern democratic revoluționar cu pronunțat caracter muncitoresc-țărănesc din istoria României
8 martie
— Ziua internațională a femeii
31 martie 1893
— Constituirea partidului politic al clasei muncitoare — Partidul Social-Democrat al Muncitorilor din România
13 aprilie 1948
— Marea Adunare Națională a votat Constituția Republicii Populare Române (30 de ani)
22 aprilie 1870
— S-a născut V.I. Lenin
aprilie 1938
— Cucerirea regimului politic de către deținuții comuniști și antifasciști din închisoarea Doftana (40 de ani)
1 mai
— Ziua solidarității internaționale a celor ce muncesc
2 mai
— Ziua tineretului din Republica Socialistă România
5 mai 1818
— S-a născut Karl Marx
8 mai 1921
— Crearea Partidului Comunist Român
9 mai 1877
— Proclamarea independenței de stat a României
9 mai 1945
— Ziua victoriei împotriva fascismului. Capitularea Germaniei hitleriste.
15 mai 1848
— Istorica adunare de pe Cîmpia Libertății de lîngă Blaj (130 de ani)
1 iunie
— Ziua internațională pentru apărarea copilului
9 iunie 1848
— Adunarea populară de la Islaz a adoptat Proclamația întocmită de N. Bălcescu. Acest fapt a marcat începutul revoluției de la 1848 în Țara Românească (130 de ani)
11 iunie 1948
— Naționalizarea principalelor mijloace de producție (30 de ani)
29 iunie—21 iulie 1928
— A avut loc Congresul al IV-lea al P.C.R. (30 de ani)
23 August 1944
— Eliberarea României de sub dominația fascistă. Sărbătoarea națională a Republicii Socialiste România
25 octombrie
— Ziua forțelor armate ale Republicii Socialiste România
7 noiembrie 1917
— Victoria Marii Revoluții Socialiste din Octombrie. Sărbătoarea națională a Uniunii Republicilor Sovietice Socialiste
28 noiembrie 1820
— S-a născut Friedrich Engels
1 decembrie 1918
— Unirea Transilvaniei cu România (60 de ani)
13 decembrie 1918
— Reprimarea sîngeroasă a demonstrației muncitorilor din Capitală (60 de ani). Ziua tipografilor
30 decembrie 1947
— Abolirea monarhiei și proclamarea Republicii Populare Române. La 21 august 1965 țara noastră a devenit Republica Socialistă România

UN EROIC ȘI MĂREȚ DESTIN ISTORIC

Un popor cu conștiința vie a trecutului său știe să-și descifreze mai bine viitorul. Căci istoria este plină de învățăminte.

Am sărbătorit anul acesta centenarul independenței de stat a României. Aniversarea a prilejuit o întrecere memorabilă în muncă, în artă, în cultură, în sport, la care au participat milioane de oameni. Manifestările festive au culminat cu Sesiunea solemnă a Comitetului Central al Partidului Comunist Român, Marii Adunări Naționale și activului central de partid și de stat, vibrant omagiu adus memoriei înaintașilor și, totodată, prilej de reafirmare a atașamentului nostru profund față de idealul de libertate și neatîrnare, trăsătură fundamentală a întregii istorii a românilor. Într-o expunere magistrală, secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, a sintetizat drumul dezvoltării noastre istorice de-a lungul a două milenii, căci, printr-o fericită coincidență, centenarul independenței are loc în deceniul în care sărbătorim și 2 050 de ani de la constituirea primului stat dac centralizat și independent, de către Burebista, moment de cea mai mare însemnătate în istoria poporului nostru.

Pămîntul țării a păstrat în adîncuri urme de viață din timpuri străvechi. Muzeul de istorie al Republicii Socialiste România adăpostește o parte din vestigii: figurine și vase de lut ars, între care inegalabila ceramică policromă de tip Cucuteni — moment de vîrf pe plan european —, unelte și arme de bronz ori din fier, monede și statui, podoabe de argint și aur, grîu carbonizat și schelete de căpetenii, cum e acel șef militar traco-get dezgropat la Peretu (jud. Teleorman). Străbătîndu-i sălile, trecem din paleolitic în neolitic și din epoca înfloritoarei culturi a bronzului în cea a fierului. Cu a doua epocă a fierului pătrundem în civilizația getodacă, făurită de «cei mai viteji și mai drepți dintre traci», cum le spunea Herodot strămoșilor noștri. Exponatele dovedesc că ei au reușit să creeze o cultură materială dezvoltată și profund originală, în care s-au topit influențe celtice, grecești, persane, romane, căci n-au trăit izolați, ci au fost mereu în contact cu alte civilizații, au primit și au dat, rămînînd ei înșiși. Dacii erau

buciumată dar și măreață, trecută prin dramatice încercări și eroice împliniri este istoria poporului nostru. Cu cît o cunoaștem mai bine, cu atît ni se dezvăluie mai limpede rădăcinile firii românului, om pașnic, legat de vatra lui, de glia și cerul lui, de limba și obiceiurile străbune, de doinele și baladele culese de pe buzele mamei, om cu inimă bună, iubind libertatea, respectuos cu cei ce îl respectă, prietenos cu cei ce îi sînt prieteni.

prin excelență agricultori și crescători de vite, mineri și meșteșugari. Își schimbau produsele cu cetățile grecești de pe coasta Mării Negre și cu negustorii romani, băteau monede și cunoșteau alfabetul latin, cum arată inscripția de pe marele vas de cult descoperit la Grădiștea Muncelului.

Așadar ne putem închipui cu ajutorul vestigiilor arheologice din muzeu și al lecturilor istorice pe care le-am parcurs cum arăta societatea geto-dacică pînă la întemeierea regatului lui Burebista. Era perioada destrămării comunei primitive. Se creaseră uniuni de triburi în fruntea cărora stătea o aristocrație militară puternică. Că era și bogată o arată mulțimea podoabelor de aur aflate acum în Tezaurul istoric al muzeului: coiful găsit la Poiana Coțofenești (jud. Prahova), capodoperă a meșterilor aurari din secolul al V-lea î.e.n., colierul de aur de la Moreni-Prisăcani, ce poate va fi împodobit gîtul unei frumoase neveste de căpetenie, brățările și aplicele de aur din comorile descoperite la Cucuteni-Băiceni (jud. Iași) și Stinceşti (Botoșani). Autorii antici ne-au lăsat știri despre Dromichete, care a unit triburile geților și s-a opus invaziei lui Lisimah, despre Oroles, care s-a bătut cu bastarnii, despre Rubobostes și alți cîrmuitori iscusiți și viteji. Celții, bastarnii și alte neamuri ce și-au croit drum cu sabia în spațiul dacic au fost ori respinși, ori asimilați în masa autohtonilor, conviețuind împreună și influențîndu-se reciproc. Dacii au stat cu o mînă pe plug să semene pîinea și cu alta pe armă să și-o păzească. Cedarea în fața cotropitorului era pedepsită de legile lor. «În vremea regelui Oroles — povestește istoricul roman Trogus Pompeius — se luptară [dacii] fără succes împotriva bastarnilor și de aceea, ca pedeapsă pentru slăbiciunea arătată, au fost siliți, din porunca regelui, ca atunci cînd voiau să doarmă să-și pună capul în locul picioarelor și să facă soților slujnicile pe care mai înainte acestea obișnuiau să le facă lor. Această pedeapsă a fost înlăturată numai după ce prin vitejie au șters rușinea pe care și-au atras-o în războiul de mai înainte.»

Unirea geto-dacilor înfăptuită de Burebista a fost consemnată, cum bine se știe, de Strabon, contemporan întrucîtva cu evenimentul. «Ajungînd în fruntea neamului său, care era istovit în războaie dese — scrie Strabon —, getul Burebista l-a înălțat atît de mult prin exerciții, abținerea de la vin și ascultarea de porunci, încît în cîțiva ani a făurit un stat puternic».

Despre personalitatea propriu-zisă a lui Burebista, izvoarele istorice dau puține știri. Trebuie să fi fost însă un om deosebit de înzestrat, iscusit politician și diplomat, excelent organizator și conducător de oști de vreme ce a reușit să înfrîngă rezistența vîrfurilor tribale și să creeze un mare stat centralizat. Autoritatea lui Burebista se întindea de la Dunărea mijlocie și rîul Marus (Morava)

pînă la tărmurile Pontului Euxin, de la Olbia la Apolonia și de la munții Haemus (Balcani) pînă în Carpații nordici (Slovacia de azi). Personalitatea marelui preot Deceneu o completa pe aceea a lui Burebista; el căuta să impună sobrietate și cumpătare, virtute și vitejie. Istoricii au consemnat înflorirea științei și artei în perioada regatului lui Burebista. În «Geticele», preluînd ca sursă pe Dion-Gură de Aur, Iordanes scrie: «Observînd dispoziția lor [a dacilor] de a-l asculta în toate și că ei sînt din fire inteligenți, i-a instruit în aproape toate ramurile filozofiei, căci el [Deceneu] era în aceasta un maestru priceput». Deceneu se ocupa și de astronomie, matematică, medicină, farmacie. Medicina și farmacopeea traco-dacă aveau origini străvechi; ele se bazau pe observația și experiența mai cu seamă a femeilor, căci ele se îngrijeau — ca întotdeauna — de sănătatea familiei. Însuși Platon declara că «medicii traci sînt superiori medicilor noștri greci, căci ei, înainte de a vindeca trupul, caută să îngrijească sufletul», înțelegînd prin aceasta psihicul, sistemul nervos. Multe denumiri de plante medicinale intrate în scrierile latinești sînt de origine traco-dacă. Iar cuvintele copil, prunc, leagăn, dezmierda, păstrate în limba noastră românească, le datorăm probabil femeilor dace, căci ele au dezmierdat pruncii și i-au legănat.

Domnia lui Burebista s-a întins pe o perioadă de 38 de ani. Contemporan cu Caius Iulius Cezar, era considerat și un rival al acestuia, întrucît ducea o politică independentă, contrară intereselor romane în această parte a lumii. Procesul de romanizare a tracilor a avut loc mai întîi prin contacte comerciale, apoi prin bătălii și cuceriri, căci tracii nu suportau ideea unei dominații străine, care să-i transforme în sclavi. Cezar a proiectat o expediție contra lui Burebista, dar planul a eșuat, ambii murind în anul 44 î.e.n., în același mod: Cezar răpus de pumnalul lui Brutus, iar Burebista de un mic grup de căpetenii dace. Marele stat creat de el s-a divizat astfel în cîteva state, unul din ele fiind cel condus de Deceneu, cu capitala în munții Orăștiei, la Sarmizegetusa (Grădiștea Muncelului). El a fost urmat de Comossicus, Scorilo (tatăl lui Decebal) și Duras-Diurpaneus (unchiul său), care, bătrîn fiind, cedează tronul lui Decebal, figură excepțională, intrată în legendă, ultimul cîrmuitor al statului dac independent.

Ciocnirile dintre daci și romani începute în iarna anilor 85—86 e.n. au durat, cu întreruperi, pînă în anul 106. Povestea acestor războaie e redată de celebra Columnă a lui Traian, a cărei copie o admirăm în Lapidarium. Reliefurile Columnei ne arată că poporul dac, bărbați și femei, s-a bătut cu înverșunare să-și apere libertatea. Trupele lui Traian au reușit după lupte sîngeroase să ocupe Sarmizegetusa. Regele dac și-a tăiat beregata cu sabia pentru a nu fi nevoit să urmeze la Roma carul de triumf al împăratorului. Cucerirea romană, ca orice cucerire, a avut urmări tragice pentru daci. Vechea lor capitală a fost distrusă. Mulți au fost duși în captivitate, alții s-au retras cu familiile în munți, dar, așa cum arată scenele de pe Columnă (reliefurile 122, 123, 124), romanii i-au scos din ascunzișuri și i-au obligat să se așeze în Podișul Transilvaniei, căci aveau nevoie de grîul Daciei și aurul ei, de oameni care să producă aceste bogății.

Ca întotdeauna, după vremuri zbuciumate, au urmat altele mai liniștite. Din împletirea strînsă a celor două civilizații, dacică și romană, ce au conviețuit timp îndelungat, s-a născut una nouă, care a cunoscut un puternic avînt. Poporul român reprezintă sinteza dintre populația dacă autohtonă și coloniștii romani în decursul secolelor. «Păstrînd de la daci setea nestinsă de libertate, voința de a nu-și pleca fruntea sub jugul străin, hotărîrea de a rămîne mereu el însuși, unic stăpîn pe viața și soarta sa, și continuînd spiritul rațional, judecata și pasiunea creatoare a romanilor — sublinia tovarășul Nicolae Ceaușescu —, poporul român, nou apărut în lume, avea să împlinească, într-o existență de aproape două milenii, un eroic, zbuciumat și măreț destin istoric, dezvoltîndu-se continuu și afirmîndu-se cu putere în rîndul popoarelor și, astăzi, al națiunilor lumii.»

ELISABETA MORARU

Intrat în tradiția almanahului nostru, Anuarul vă face cunoștință și în acest an cu cîteva femei, doar cîteva din sutele, milioanele — românce, maghiare, germane și de alte naționalități — de femei care lucrează în întreprinderi, în agricultură, în medicină, în învățămînt, știință, cultură, femei ce s-au impus și au făcut dovada unor înalte sentimente patriotice, și într-o strînsă unitate de voință cu întregul popor au adăugat noi fapte minunate la realizarea Programului partidului, a hotărîrilor Congresului al XI-lea.

• Meseria de constructor

După ce anul trecut, de 8 Martie — cînd se înființase șantierul nr. 5 al Întreprinderii de construcții edilitare și drumuri (ICED) —, fusese numită inginer-șef, anul acesta, tot de 8 Martie, ing. **Doina Bordeianu** a fost promovată șefă a aceluiași șantier.

— Dacă ar fi fost vorba de o singură promovare, de un singur 8 Martie, i-aș fi putut suspecta pe cei care v-au numit de circumstanțe festive.

— Personal, cînd directorul tehnic al Centralei de construcții-montaj București mi-a propus să preiau la numai un an conducerea efectivă, mă gîndeam că are foarte mult curaj să promoveze o femeie care să dirijeze un asemenea șantier, cu lucrări atît de complexe și cu un înalt grad de periculozitate.

— A fost numai curajul lui? Ce părere aveți despre prezența și, mai ales, eficiența muncii femeilor în construcții, nu atît în proiectare cît pe șantierele de execuție?

— Bineînțeles, favorabilă. Pentru că, dacă n-ar fi fost așa, n-aș lucra nici eu azi, după aproape 20 de ani de la terminarea facultății, în construcții, din care 10 pe șantier, și n-aș fi cerut după numai 4 ani după ce dădusem concurs să intru într-un institut de proiectare, n-aș fi cerut, zic, să plec pe șantier. Vedeți dv., munca în construcții nu e deloc ușoară, comodă; lucrăm toată ziua, uneori și noaptea (dacă stau și mă gîndesc, sînt mai mult cu colegii decît cu soțul), lucrăm afară pe orice fel de vreme; constructorul trebuie să fie în permanență un om nu numai de idei, dar și de soluții, pentru că la orice colț de stradă, la orice clădire se poate întîlni cu neprevăzutul...

Se vorbește acum mult despre meserii moderne. După mine, orice meserie poate fi modernă sau nu, depinde de conținutul ei, adică de condițiile tehnice, materiale și sociale în care este profesată. Dealtfel cred că o asemenea distincție este artificială și, mai ales, neconcordantă cu realitatea noastră economică, cu momentul actual al dezvoltării ample a tuturor ramurilor economiei. Pe lîngă aceste meserii moderne, aparținînd unor industrii purtătoare de progres tehnic, de dată oarecum recentă în economia noastră, și celelalte meserii tradiționale s-au modernizat, și-au ridicat gradul de perfecționare tehnică și condițiile de muncă. De aceea cred că la ora actuală singurul criteriu după care ar trebui împărțite meseriile ar fi cel al importanței lor sociale, al actualității și necesității pentru economie, în ansamblul ei.

• Integrarea femeii în muncă sporește autoritatea ei în familie

Interviu cu **Elena Ioachim**, *secretar cu probleme sociale la Comitetul județean Vrancea al P.C.R., președinta comitetului județean al femeilor.*

— '77 a început pentru mine ca un an neobișnuit: la 25 februarie am fost aleasă în funcția de secretar cu probleme sociale al Comitetului județean Vrancea al P.C.R. După cum știți, în această înaltă funcție în toate județele țării au fost alese femei. Este un moment deosebit, aș spune, în afirmarea femeii în România, o dovadă elocventă a politicii Partidului Comunist Român de prețuire a femeii, de promovare a ei în cele mai înalte funcții de partid și de stat. De aceea, prin modul nostru de acțiune, prin capacitatea și puterea noastră de muncă trebuie să ne străduim să răspundem acestei încrederi.

— De fapt cum v-ați început activitatea politică, tovarășă secretar?

— Ca organizator al unei grupe sindicale la Întreprinderea de confecții din Focșani, la care lucram. Și a fost bine! Acolo am înțeles ce înseamnă munca politică concretă, cu oamenii. Mai tîrziu am fost aleasă președinta comitetului sindicatului pe întreprindere, pe urmă secretar al comitetului de partid. Continuam să muncesc în secție, să învăț, am urmat apoi școala tehnică textilă, devenind tehnician în confecții. Fabrica îți arată că munca politică se măsoară în rezultatele de producție, că mutațiile petrecute în conștiința oamenilor au un mod sigur de manifestare: faptele!

— Care este problematica socială cu care se confruntă femeia în județul Vrancea?

— În bună parte, ea este legată de antrenarea și integrarea femeii în muncă. După cum știți, răspund, în funcția pe care o dețin, și de Direcția de muncă și ocrotiri sociale. Anul acesta în Focșani au intrat în funcțiune două noi întreprinderi de industrie ușoară, fapt care a permis încadrarea forței de muncă feminine excedentare.

Calificarea lor la nivelul exigențelor actuale este o condiție a integrării în producție. În felul acesta crește și rolul femeii nu numai în muncă, ci și în familie, sporește autoritatea ei ca factor educativ.

• Șefa de echipă

Zita Gotthár lucrează la Întreprinderea de aparataj electric auto din Sf. Gheorghe, de la începuturi. Numai că începuturile nu sînt prea îndepărtate. Anul 1973 a însemnat pentru dînsa calificarea în meseria de lăcătuș montator (înainte Zita a fost responsabilă la un cinematograf în orașul natal, Vlahița); 1976 i-a adus trecerea în categoria a III-a, iar 1977 a însemnat promovarea sa ca șefă de echipă. Formațiunea de lucru pe care o conduce, 20 de fete și un băiat, montează comutatorul combinat pentru «Dacia»-1300 și comutatorul de semnalizare.

— Ce înseamnă să fii șefă de echipă?

— Am cîteva atribuții în plus față de celelalte muncitoare. Eu ridic piesele necesare montajului — unele repere sînt de argint — și predau produsele finite executate de echipă. Cu alte cuvinte răspund de gospodărirea materialelor, de calitatea muncii, de disciplină.

— Am auzit că în viața dumneavoastră s-a mai petrecut anul acesta un eveniment!

— M-am căsătorit în aprilie, cu fostul meu șef de echipă, Pal Gotthár. El se află acum la școala interjudețeană de partid din Brașov.

— Ce își mai dorește Zita Gotthár pe 1977?

— Să reușească la examen și să obțină carnetul de conducere auto! Avem un autoturism și mi-ar plăcea să șofez și eu, nu numai soțul!

— Ce posibilități de viață culturală are o familie tînără în Sf. Gheorghe?

— Multe! Totul depinde de familie, de gusturile ei. Noi avem abonament la teatru. Toate piesele noi le vedem. Vara facem excursii. Județul Covasna oferă posibilități minunate pentru turism!

• Un om foarte ocupat

Președintă de cooperativă agricolă este îndeobște un om foarte ocupat. Cînd însă unitatea pe care o conduce are mai bine de 3 800 de hectare lucrate de aproape 3 000 de cooperatori, vă închipuiți că orele zilei nici nu-i ajung să se ocupe de totul, darmite să mai dea și un interviu unui gazetar.

— Și totuși, **Maria Asaftei**, o să vă răpesc cîteva minute ca să-mi răspundeți la o întrebare: ce eveniment a marcat viața dumneavoastră în acest an?

— Este anul în care am fost aleasă președinta cooperativei agricole de producție Lungani din județul Iași.

— Sarcină de mare răspundere, dar și de înaltă prețuire.

— Așa înțeleg și eu. Pentru a conduce o unitate agricolă, trebuie să fii bine pregătit profesional și politic. Prin tot ce ai înfăptuit pînă atunci să fi reușit să te bucuri de aprecierea oamenilor, să ți-i apropii, să-i înțelegi și să fii întotdeauna exigent și drept. Eu cunosc bine oamenii. Și ei mă cunosc pe mine. Lucrăm cot la cot de mai bine de 20 de ani. Știm deci ce să ne pretindem unii altora și de aceea poate în acest prim an de președintă a cooperativei am înțeles și mai mult că numai gîndind și muncind colectiv, participînd cu toții la luarea deciziilor, dar și la aplicarea lor putem să realizăm marile obiective: de a obține recolte bogate, de a cultiva chibzuit pămîntul, de a folosi toate resursele pe care le avem. Cu o condiție însă, condiție care mi se pare esențială: să muncească fiecare om cu răspundere, cu competență, cu acea putere pe care i-o dă dorința de a realiza mîine mai mult decît azi. Am participat apoi la primul Congres al întregii țărănimi, eveniment care a stabilit cu precizie coordonatele dezvoltării agriculturii noastre în lumina sarcinilor trasate de Congresul al XI-lea al partidului. Am ascultat atunci magistrala cuvîntare a secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, și am înțeles o dată în plus ce sarcini deosebite și ce posibilități mari există pentru a face ca agricultura să devină o ramură industrială. Și am hotărît cu toții să muncim cu și mai multă răspundere, fiindcă în muncă stă izvorul bunăstării cooperatorilor, izvorul dezvoltării cooperativei noastre.

• Pentru ca nașterea să fie fără dureri

Doctor în științe medicale, **Ecaterina Constantinescu-Pescaru**, de la Maternitatea Polizu, este autoarea unui brevet de invenție pentru realizarea unui aparat și a unor metode de electroanalgezie și electroacupunctură; aparatul construit în colaborare cu tehnicianul Silvian Popescu (tot din maternitate), după o schemă proprie, a fost apreciat și la Congresul internațional de acupunctură ținut în țara noastră în primăvara acestui an.

— Ca medic obstetrician, iar mai tîrziu anestezist, dar și ca femeie și ca mamă am fost mereu preocupată de ideea nașterii fără dureri.

— Cum ați ajuns la ideea analgeziei prin efect electric?

— Poate și din dorința de a înlocui medicamentele, majoritatea anesteziceior sînt din import, dar și pentru că, în general, administrarea lor nu e lipsită de risc în anestezii.

— Dar electroacupunctura și electroanalgezia?

— Cineva m-a întrebat dacă fiicei mele (are 20 de ani) i le-aș recomanda cînd o fi să nască. Am răspuns fără ezitare: DA. Sînt cele mai inofensive (și noi pe plan mondial) metode de analgezie. La 10—15 minute după inducerea curentului, de diverse intensități, prin electrozii și acele fixate în diverse zone ale capului, membrelor și ale pîntecului se produce sedarea, viitoarea mamă intră într-o stare de relaxare care este foarte binevenită înainte de naștere; apoi se scurtează mult durata nașterii, se reduce sîngerarea și deci anemia lăuzei. Pe de altă parte, aparatul, noul aparat, pentru că realizarea lui a cunoscut mai multe etape (păstrez și azi primul ac de acupunctură conectat la baterie), are posibilitatea conectării simultane la mai multe voltaje pentru același bolnav. Pe urmă este un aparat foarte ieftin. Mă gîndesc să-i adaug și un dispozitiv care să stimuleze contracția uterină. Dacă reușesc, va fi posibilă, sper eu, rezolvarea uneia din cele mai dificile probleme ale medicinei — declanșarea nașterii; se știe că multe pierderi de sarcină se datoresc și faptului că apa începe să curgă fără ca simultan să pornească și contracțiile.

• Triumful unei năzuințe

Mă duce lîngă o instalație complexă, și îi strălucesc ochii.

— Sînt atît de fericită!

Arăt spre încrengătura aceea modernă și, se pare, ingenioasă:

— ...Din pricina ei?

— Sigur că da. Chiar acum vin din combinat. Specialiștii spun că e o grozăvie și studiază posibilitatea folosirii ei în procesul de producție. Este o instalație de albire a celulozei cu clor pe care copiii au botezat-o «Redox», de o concepție tehnică nouă, eficientă, care grăbește operația de cîteva ori, iar calitatea se îmbunătățește sensibil. Un an întreg au lucrat elevii mei, din cercul de chimie, la ea. Acum o trimitem la concursul pe țară. Indiferent însă de rezultatul de acolo, noi, aici, sîntem fericiți, căci încununează izbînda unei năzuințe.

— Care ar fi...

— Realizarea, în școală, a celor trei mari cerințe ale instrucției — învățămînt, cercetare, producție. Grupul nostru școlar, de chimie, pe care-l conduc, funcționează pe lîngă Combinatul de celuloză, hîrtie și fibre artificiale Brăila. Pregătim muncitori pentru industria chimică. Întreaga practică se efectuează în combinat, cîte 600 de elevi lucrează zilnic acolo, sub îndrumarea maiștrilor și a muncitorilor cu experiență. Grupul școlar are laboratoare și ateliere foarte bine dotate. Noi ne-am propus însă să scoatem nu numai muncitori bine pregătiți profesional, ci să le dezvoltăm gustul, nevoia, aș zice, pentru creație, vrem să îscodească, să găsească soluții tehnice și tehnologice care să îmbunătățească munca, s-o facă mai eficientă. Am insistat deci pe o lărgire a ariei cunoștințelor teoretice dincolo de manuale și de programa școlară. Și am orientat gîndirea tehnică a copiilor spre rezolvarea unor nevoi stringente de producție. «Redox» este, din acest punct de vedere, o izbîndă. A tuturor celor trei năzuințe de care vorbeam. Iar instalația respectivă nu e singura creație tehnică originală a elevilor noștri. Avem mai multe.

— Cum ați caracteriza muncitorul modern?

— Așa cum ne străduim noi să-l pregătim: cu o arie largă de cunoștințe teoretice și practice în întregul evantai al specialității — nu numai al profesiei stricte — și deschis înnoirilor tehnice. Adică un muncitor care să gîndească tehnic, nu doar un bun executant. Și nu este doar o năzuință e o cerință.

Zicînd acestea, profesoara **Florica Gorincu** își ia catalogul și, scuzîndu-se, pornește spre clasă.

ALFEM C. 2

• Lucrul cel mai important

umneaei este tovarășa **Ana Păun**. Apare grăbită, știe că o așteaptă oameni. Se așază pe scaunul ei de primăriță și oftează:

— A fost greu.

— Ce a fost greu?

— Uite, de unde vin acum. Toc primăriță să fiu. Nu e mulțumită de sine și parcă se scuză:

— Dacă oamenii nu se înțeleg între ei, dacă în loc să-și vrea binele... degeaba celelalte. Vine el, ieri, aseară și-mi zice: «Mi-a fugit Bunească la mumă-sa». «Și copiii?», «Și copiii i-a luat pe toți trei». «Ce i-ai făcut?», «Nu i-am făcut nimic». De dimineață am fost la ei. Femeia, încrîncenată, că nu și nu. Nu mai vrea să se întoarcă la el. O jignește, vine beat, lipsește mult. «Ce, mai e ca pe vremuri, să-și bată joc de nevastă?» — auziți cum a pus problema. «Muncesc și-mi cresc singură copiii dacă el nu e om». I-am adunat pe toți, pe ei, pe părinții lor. Nu prea voiau să discute. «Ba să stăm de vorbă — le-am zis —, sînt o familie, au copii. Să vedem de ce nu se înțeleg. Eu nu plec de aici pînă nu lămurim lucrurile.

— Și s-au împăcat?

— Dacă prin «împăcat» înseamnă întoarcerea ei la bărbat, pot răspunde că da. Asta însă nu spune mare lucru. Important e ca în relațiile dintre ei să elimine, cel puțin, o parte din mentalitățile sau obiceiurile care dau naștere la neînțelegeri.

— Vă sînt rude?

— De unde rude? Vedeți dumneavoastră, de cînd sînt eu secretar al comitetului de partid și primar aici, în Bujorenii Vîlcii, pot spune că s-au schimbat destule. Pe oameni nu-i trăgea sufletul la munca în cooperativă, n-aveau încredere în președinte și l-au schimbat. Acum este inginera Mura Tănăsoiu. O zvîrlugă de femeie, dai de ea peste tot. Cooperativa a devenit una dintre cele mai bune pe județ. Oamenii cîștigă bine, își fac case, vin mereu cu cereri de extinderi, mai ales pentru băi; spune și asta ceva, nu? Sar cu toții cînd e vorba să gospodărim comuna. Anul acesta efectuăm lucrări edilitare și de înfrumusețare, prin muncă patriotică, de un milion, poate chiar de un milion și jumătate. Sînt harnici, au cu ce trăi. De-asta pun totul la inimă. Traiul îmbelșugat, fără bogăție interioară, de suflet, aș zice, n-are nici un sens.

Să luptăm ca omul să se ridice la valoarea propriilor lui creații. Și se poate, dar nu e ușor.

• A opta invenție

n martie, **Elena Medveţchi**, inginer principal la Centrala cimentului, înregistra a 8-a invenție — cărămizile refractare cu stabilitate mare la variațiile de temperatură pentru cuptoarele din industria cimentului. Era o invenție complementară aceleia care a stat la baza investiției pentru dezvoltarea modernei secții de refractare de la Întreprinderea de produse ceramice și faianță din Cluj-Napoca. Tehnologia de concepție originală pentru fabricarea suporților refractari destinați arderii produselor ceramice — faianță, gresie, obiecte sanitare — permite obținerea unor suporți cu caracteristici tehnice competitive pe plan mondial. Durabilitatea caseteor pentru arderea faianței glazurate depășește performanțele mondiale cunoscute, ceea ce conduce la o disponibilitate de capacitate pentru aplicarea industrială invenției nr. 8.

— Cînd ați debutat ca inventatoare, Elena Medveţchi?

— În al doilea an după ce am absolvit facultatea de chimie a Universității București, adică în 1952. Lucram la Fieni. Între prima mea invenție și următoarea s-au scurs un număr de ani.

— De ce?

— M-au acaparat obligațiile materne!

— Din 1971 și pînă în martie 1977 ați înregistrat șapte invenții prin a căror aplicare se realizează, la nivelul anului în curs, economii de circa 100 milioane de lei, respectiv o producție suplimentară de ciment și economii valutare. Cum explicați o asemenea creativitate, dumneavoastră fiind autorul principal!

— Invențiile mele s-au născut din necesități ale practicii, pe care poate le-am înțeles cu un ceas mai devreme, datorită unei atitudini pe care mi-a format-o concepția mea despre muncă și viață. Adică, cum să vă spun, m-am străduit ca problemele curente ce intrau în cîmpul meu de activitate sau aveau atingere cu el să fie rezolvate la nivel superior. Mi-am pus întrebări și am căutat să găsesc explicații. Creativitatea minții se amplifică continuu prin muncă. Am citit de curînd într-o revistă că toate echipamentele de calcul din lume nu însumează dotația unui creier omenesc. Iar dacă pe lîngă creier mai există și o inimă sensibilă puterea omului devine foarte mare!

• „E greu să urci un pisc, dar e tot atît de greu să te menții"

ce a însemnat pentru dv. și «echipa de aur» anul 1977, tovarășă inter-antrenoare federală **Maria Simionescu?**

— Un an de muncă, de muncă încordată, de învățare a noilor exerciții impuse — acestea se schimbă din 4 în 4 ani — pentru a ne menține pe pisc, ceea ce înseamnă perseverență, concentrare și efort. E un an tranzitoriu înaintea mondialelor de la Strassbourg, cu cîteva momente competitive importante: «Europenele», «Universiada» de la Sofia și «Cupa speranțelor» din Polonia.

— Școala românească de gimnastică este prima în lume: «Universiada» nea reconfirmat și în acest an. Dar, permiteți-mi să vă întreb încă o dată, de ce ați pornit-o cu copii din Onești dv. care erați antrenoarea altei «echipe de aur», în componența căreia intrau Leuștean, Liță, Iovan...

— Din necesitate! «Echipa de aur» crescuse. Se crease un gol. Trebuia s-o luăm de la început. N-am ales o cale comodă, n-am copiat pe nimeni. Ne-am ales, eu și soțul meu, profesor de gimnastică, un centru liniștit, unde copiii puteau veni fără să parcurgă distanțe mari. Dar toate acestea sînt cunoscute. Aș mai adăuga încă un motiv: copiii sînt foarte curajoși. Noi, la școală, îi punem să meargă pe o bîrnă lată, iar ei se joacă pe o stinghie de gard de cîțiva centimetri. Trebuie să lucrezi cu copiii pe măsura curajului și seriozității lor. Oneștiul a devenit un centru în care copiii fac gimnastică nu numai la școală, ci în toate locurile lor de joacă. Și, să nu uităm, astăzi performanța începe și-și atinge apogeul în cuprinsul vîrstei școlare a copilului. Așa am pornit în alcătuirea celei de-a doua «echipe de aur».

În tot ceea ce întreprindem astăzi, ne străduim să trecem peste toate limitele statornicite. Iată, pentru «Cupa speranțelor», cea pe care a cîștigat-o ani de-a rîndul Nadia, limita de vîrstă a participantelor este de 16 ani. Noi vrem să lansăm elemente foarte tinere. Am ales gimnaste cu o vîrstă maximă de 13 ani. Subiectivismul intervine cînd doi parteneri sînt aproximativ egali din punct de vedere al pregătirii sau al vîrstei. Vrem să-l prevenim.

Anuarul feminin a fost realizat de NIKI GEORGESCU, ELISABETA MORARU, ANETA POPESCU, INA STRĂUT și VASILE TINCU

EPILOG

cîntarea României

PROLOG

CINE NE SÎNT VISĂTORII?

Scriind despre rezonanțele ample ale «Cîntării României», verbele refuză să fie puse la timpul trecut — fie el perfect și chiar și compus: toată această neegalată efervescență a actului creator pe care a adus-o cu sine marele festival al muncii și al creației libere, toată această căutare și scoatere la iveală a unor talente populare, a unor forțe pe care le puteam cel mult bănui, dar cu greu realiza, toată această îmbogățire a creației noastre în toate zonele faptului de artă nu este, nu poate fi socotit un moment al existenței noastre spirituale, un eveniment, fie el și de durata a luni întregi. Ci un proces continuu, izvorît în primul rînd din patima pentru muncă și artă a oamenilor pămîntului, proces al cărui epilog îl putem pe drept considera de bun augur pentru cea de a II-a ediție a festivalului «Cîntarea României», pe care îl trăim și îl alcătuim cu toții.

Iată de ce, prezentîndu-vă în aceste pagini cîteva din laureatele primului nostru festival național, ele sînt de fapt candidate ale actualului festival. Este — mi-au spus-o — și fierbintea dorință a tuturor celor ce și-au văzut munca și harul împodobite cu laurii premiilor: aceea de a nu le coborî niciodată — dacă se va putea — de pe frunte. Ambiție nobilă, în împlinirea căreia se vor vedea înfruntați de alte, la fel de nobile, ambiții, de alte, la fel de bogate, talente, de alte, la fel de înalte, zboruri către desăvîrșire. Oricum, rezultatele finale vor fi aceleași: îmbogățirea existenței noastre spirituale, a civilizației socialiste, înfrumusețarea și înnobilarea ei.

Să ascultăm cîntecul - meditație al Sofiei Vicoveanca

— Cine ești de fapt dumneata, Sofia Vicoveanca? îmi «atac» interlocutoarea cu întrebarea cea mai la îndemînă din recuzita gazetarului; dar care vrea, de astă dată, într-adevăr să afle care e realitatea din noianul de presupuneri ce plutesc în jurul cîntăreței cu voce gravă, tulburătoare, cu înfățișarea ei dramatică, ce-ți amintește parcă de eroina «Baltagului». *Ești învățătoare, muncitoare, soție de...?*

— De ce trebuie să fiu neapărat altceva decît solistă de muzică populară? Asta sînt. De 18 ani, din cei 36 de ani pe care îi am. De 18 ani în același ansamblu, «Ciprian Porumbescu», în același oraș, Suceava, și pe care n-am de gînd să le părăsesc, nici pe unul, nici pe celălalt.

Și, totuși, hai să spunem că Vicoveanca e, de fapt, după bărbat, Sofia Micu (soțul fiind un coleg de breaslă al nostru), că se trage — ea și pseudonimul — dintr-o familie de pădureni din satul Vicov, toți 'nalți ca bradul (Sofia are peste 1,70 m), că frații ei cioplesc și azi lemnul în fabricile Rădăuților și că ea însăși a pășit în viață întîi și-ntîi prin poarta unei topitorii de in și cînepă. *«Mama și Vicovul mi-au hotărît drumul spre artă: am plecat de-acasă cu zestrea de cîntece bătrînești din sat, din care mă hrănesc și azi... Sigur, mergînd mereu prin satele Bucovinei să caut iar și iar noi cîntece vechi...».*

Și totuși în viața Sofiei Vicoveanca s-a petrecut o întîmplare ciudată, care i-a schimbat, într-un fel, întreg drumul în artă. Intrase în ansamblu, ca toți începătorii, prin ușița modestă a corului. A ajuns în cîteva vreme solistă, o solistă bună, dar nu foarte diferită de multe altele din cîntărețele noastre de muzică populară. Atunci a apărut Vlad, băiețelul ei: după naștere glasul i s-a schimbat brusc. A coborît cu o terță. Emoții. Spaime: ce o să se-ntîmple de-acum înainte cu cîntecul Vicovencei? A găsit, încetul cu încetul, soluția: și-a schimbat repertoriul, a ales cîntece potrivite acestei voci dra-

Maria Ploae sau forța fragilității feminine

matice, joase — doine, ecouri de bocete, cîntece de dor, de înstrăinare, dar fără a renunța la celebrele cîntări de joc bucovinene. Și-a schimbat costumul: a optat, fără ezitare, la nici 30 de ani, la costumul «de bătrînă» — cum i se spune în sat. I-a cusut Ileliţa Catrina cămaşă de pînză cu vrîste înguste, negre şi castanii, i-a ţesut catrinţă neagră, şi-a pus Sofia opinci în picioare, şi-a învăluit capul în basma sobră. Şi a cîntat. Abia atunci — şi asta s-a întîmplat acum vreo şase ani doar, amintiţi-vă — apariţia Sofiei Vicoveanca a frapat. Abia atunci au urmat solicitările pentru marile turnee în străinătate — şi Sofia a bătut multe din meridianele şi ţările lumii, din Africa în America, pentru a nu mai vorbi de toate ţările Europei —, atunci au început să apară cele şase discuri ale ei. *«Dar de fiecare dată m-am reîntors acasă în sat şi în alte sate bucovinene cu setea nesfîrşită de a mă reînnoi cu cîntecul bătrînesc: în Stupca lui Ciprian Porumbescu, în Mălinii lui Labiş, în Berchişeşti şi Liteni-Moara descopăr de fiecare dată minunăţii, comori de muzică populară, le imprim şi apoi le ascult săptămîni şi luni pînă le simt intrate în sîngele şi inima mea şi mă găsesc în stare să le spun şi eu pe scenă».*

Da, şi apoi ni le spune. Iar noi le primim cu acelaşi fior, cu aceeaşi cutremurare pe care o încerci în faţa unui moment de artă mare, de artă-meditaţie. Cîntecul Sofiei Vicoveanca asta face: te obligă să meditezi asupra vieţii şi morţii, asupra rostului adevărat al vieţii, asupra rostului tău pe lume.

Sida, Sida a fost alistul cel mai preţios, Sida a fost martorul principal, marea demonstraţie. Sida i-a adus pînă la urmă coroniţa de premiantă în «Cîntarea României». Sida din «Dincolo de pod» — vă amintiţi de

filmul acela ciudat şi atît de personal realizat de Mircea Veroiu după «Mara» lui Slavici, un film ce nu poate fi uşor uitat chiar şi de cei pe care nu l-a cîştigat pe de-a-ntregul. Sida dovedea atunci cine e Maria Ploae şi, mai ales, ce poate fi Maria Ploae, tînăra actriţă care uimea, încă din acel prim film făcut în timpul studenţiei, «Muntele ascuns», nu numai prin numele ei benefic, ci şi prin apariţia ei delicată, suavă, sensibilă. Aşa irumpsese Maria Ploae în filmul şi pe scena românească: aducînd acea mult aşteptată ingenuă dramatică, acea fragilitate feminină după care se cam ducea dorul, mai ales în filmele de epocă. Şi iată că în Sida (după «Muntele ascuns», după «Toamna bobocilor» şi puţin înainte de «Pintea») tînăra actriţă ne arăta, de fapt, ce ascunde ea în spatele aparenţelor gingăşiei şi dezarmării feminine, ce forţă vitală şi chiar ce duritate se pot piti uneori după un profil de camee şi în acei adînci ochi verzi ce păreau că nu pot rîde. Atunci am aflat-o de fapt pe Maria Ploae şi am înţeles ascensiunea ei rapidă puţin obişnuită în lumea filmului nostru: şase filme în patru ani, al şaptelea în curs de filmare, un al optulea — extrem de promiţător — în perspectivă. Fetiţa sfioasă şi tăcută, care şi acum e gata să amuţească de trac şi să afişeze — din timiditate paralizantă — o dezinvoltură adolescentină, e o mare truditoare. O ambiţioasă. O nobilă încăpăţînată care strînge pumnii, scrîşneşte din dinţi şi luptă cot la cot cu timpul: cu ea însăşi, cu sensibilitatea ei tensionată, cu spaima ei de necunoscut. Totul pentru artă — pentru care e gata să se sacrifice fără murmur. Cine a urmărit-o pe Sida în «Dincolo de pod» a înţeles-o pe Maria Ploae şi s-a lăsat cucerit de ea de bunăvoie şi nesilit de nimeni. Precum regizorul rus Vladimir Weinstock, care a angajat-o — pe ea şi pe regizorul Mircea Veroiu — pentru rolurile principale din westernul sovietic «Periculos şi bine înarmat». Precum Mircea Veroiu însuşi, sub a cărui baghetă filmează în prezent «Cronica unor împăraţi desculţi» — realizat după excelentul scenariu despre anul 1907 al lui Alecu Ivan Ghilia.

Dintre cei pe care totuşi Maria Ploae nu a reuşit încă să-i cîştige total de partea ei se pare că se află teatrul: cei doi ani petrecuţi pe scena Teatrului de Comedie, într-un repertoriu în care piesele şi actriţa nu aveau prea multe să-şi spună şi nici prea multe căi de comunicare, nu ne-au dat măsura şi tonalitatea adevăratei ei personalităţi artistice. Un moment doar, în acele puţine spectacole date cu poemul dramatic eminescian «Bogdan Dragoş», a tras un colţ de cortină asupra harului scenic al Mariei Ploae. Restul rămîne să ni-l spună timpul...

Omagiu „Primilor străbuni...“

Am căutat îndelung și zadarnic printre premianții din- tîi ai «Cîntării României» vreun nume de pictoriță, de graficiană ori de sculptoriță. Și dezamăgirea ziaristei de la «Femeia» ar fi fost total justificată dacă nu întîlnea, în dreptul artelor decorative, pe cel al Elenei Haschke-Marinescu. Cunoștință veche de-a noastră — și fără doar și poate și de-a dv., chiar fără s-o fi știut —, încă de pe vremea cînd lucra la Întreprinderea «Dacia» și crea acele spectaculoase și rafinate imprimeuri cu care vă împodobeați casa sau vă împrospătați propria garderobă de vară. Elena Haschke-Marinescu se prezenta acum în concurs cu o amplă tapiserie (de 10 pe 3 m) pe fața căreia a «pictat», în nuanțele naturale ale fuiorului de cînepă, ale sforii de iută și de cocos, ale lînii, așa cum apare colorată în brîiele costumului popular românesc, un omagiu «Primilor străbuni», vechilor conducători ai geto-dacilor, de la Burebista la Decebal. Pe care i-a și țesut, într-un medalion central, medalion-efigie, încon- jurat de numele altor conducători și de alte simboluri ale gîndirii milenare a străbunilor — pomul vieții, cavalerul trac, bourul, spicele de grîu. Foarte interesantă această compoziție — simbolizînd un fel de placă remember, de omagiu pios adus istoriei și strămoșilor, foarte personal rezolvată; și cine a urmărit expozițiile artistei, cine a cunoscut evoluția «sculpturilor ei moi», a tapiseriilor ei tridimensionale, sculptînd spațiul și dînd ambianței mereu alte expresii și semnificații, recunoaște multe din «obsesiile», din leit-motivele artei ei. Revenirea poetică a brîielor, de pildă, fîșii înguste și viu colorate atîrnate de fețele tapiseriilor, completîndu-le compoziția și sugerînd, de fiecare dată altfel, de fiecare dată la fel de consecvent, sursa populară a inspirației: «Brîiele cerului», «Brîiele pămîntului», «Brîiele luminii», ca și această ultimă și reculeasă plecăciune în fața «Primilor străbuni», repetă aceeași metaforă a legării artistului de pămîntul și de culorile patriei, de creația străbună...

Între mama Corbii și Tasia Ailenii...

Mă gîndeam, cînd am văzut-o pe Tasia Ailenii urcînd pe scena Operei Române să-și primească laurii de prim rapsod popular al țării, mă gîndeam că această țărancă vîrstnică, purtînd pe chip însemnele apăsate ale celor aproape 60 de ani ai ei, nu a ieșit mai niciodată din satul ei, Perienii Vasluiului, pînă acum cîțiva ani. «*Cîntările m-au scos în lume de-am ajuns, ehei, și pînă la Brăila, ba chiar și la Slatina, la concursuri, și am luat premii și acolo... Dar întîi au venit la noi în comună niște tovarăși din Iași și m-au imprimat cum zic eu Balada lui Corbea și a lui Popovici și le-au luat în evidență de bune...*».

Cînd cîntă, Tasia Ailenii n-are urmă de trac: chiar și aici, pe prima scenă lirică a țării, e ca la ea acasă cînd cîntă balade copiilor la grădinița nouă din sat — unde muncește — sau cînd lucrează pe cîmp la C.A.P. («*Că-mi fac norma cu sfințenie*» — mă asigură dumneaei). Poartă ie brodată de mîna ei, cu negru și galben, fote țesute de mîna ei, tot cu negru: «*Viața care așa mi-a fost o vreme, tot cu*

negrul văduviei din război.» Tasia Ailenii îmi povestește cum compune ea «cîntările sau le mai «aranjează» pe cele știute de la tatăl dumneaei, *«care era tare comic, știa poezii și balade, și vorbe cu duh de stăteau oamenii ciucă pe el».*

Din cele trei fete și doi băieți care erau acasă — află —, *«numai eu m-am ales cîntăreață, eu și un frate cioban, care a murit nu tare de mult, fie-i țărîna ușoară, că s-a-ntors, săracul, cu un picior de lemn din război, și-așa păștea oile, șontic-șontic, cîntînd din fluier de lemn, că zicea să-i facem fluier din picior după ce-o muri, că el e plin tot de cîntări, chiar și-n ciotul de lemn,..».*

Tasia Ailenii îmi cîntă încetișor, așa, numai pentru mine, să mai aud o dată cum s-a-ntîmplat cu prinderea haiducului Corbea de poteră: *«Că de cînd stă Corbea închis/ barba i s-a-ncărunțit/ mustața i s-a lungit.../ Iară mama Corbii, din țara Moldovii/ dimineața se scula/ peste cîmpuri alerga/ și plîngea și se-n-contra/ ca să afle de Corbea...»* Să nu-i spui Tasiei cum e cu simțirea de mamă, știe ea bine, că-i și ea mamă cu suflet încins de iubire: are fată măritată-n Bîrlad, muncitoare la «Confecția», are și băiat, sculer-matrițer, tot la Bîrlad, și ne întrebăm amîndouă cine-o duce mai departe cîntul din sat, cîntul din bătrîni, cînd s-au dus cu toții din neamul lor la oraș, la fabrică. Dar ne liniștim, tot amîndouă, și ni se luminează privirea — mie ca mie, dar s-o vedeți pe Tasia! — cînd vorbim de nepoțica ei, care a făcut de-acum trei ani, e coșcogea fată mare. *«Pe ea o-nvăț eu bo-ladele mele vara, cînd vine-n sat la buna ei. Nu se pierd cîntările bătrîne, n-aveți grijă...».*

Dansatorii „Harghitei"

«...Cum se alcătuiește, cum se scrie pe scurt biografia unui ansamblu de cîntece și dansuri?» — încerc eu să aflu de la Toru Emil, instructorul acestei premiante între cele 2 formația «Harghita». Coregraful rămîne o clipă pe gînduri și-apoi îi dă gazetarului un răspuns în fața căruia nu mai are replică: *«Se scrie în doar trei cuvinte: prietenie, pasiune, perseverență. Dacă e prea lung, scrieți P³».*

Are, ce-i drept, și umor instructorul ansamblului, nu numai acel P³, din care — ziceam eu — lipsea litera T, cea a temperamentului artistic înfocat al dansurilor pe care le-am văzut și pe Stadionul «23 August» în acea noapte de neuitat a galei «Cîntării României». Ceardașul și friss-ul jucat de dansatorii «Harghitei» au zguduit și au ajuns celebre pe multe scene ale lumii, la multe festivaluri folclorice — din Grecia, U.R.S.S., Ungaria — înainte de a primi și consacrarea cea mare a primului nostru festival al muncii și creației libere. *«Și totuși să știți că principalul rămîne acel prim P, al prieteniei, care a adunat laolaltă și a sudat, de șapte ani încoace, pe cele zece perechi ale ansamblului nostru».* Adică pe Antal Ana, dactilografă de meserie, și pe tehniciana Erdely Erika, pe confecționera Maria Petru și pe tricoteza Dobos Klara, pe educatoarea Albert Matilda și pe învățătoarea Gergely Eva — notez eu cu un limpede subiectivism feminin, care reține doar numele fetelor din ansamblu. Și care se grăbește să vă împărtășească și faptul că această ultimă și talentată dansatoare, Gergely Eva, a luat premiu și ca solistă — interpretă a cîntecelor populare maghiare.

Da, prietenia dintre acești tineri români și de naționalitate maghiară, ca și pasiunea lor comună pentru păstrarea și restituirea dansurilor populare din zona Harghitei, perseverența cu care au venit, după ceasurile lor de muncă din domenii — ați văzut — atît de diferite, ca să repete, iar și iar, dansurile, i-au făcut să dăruiască festivalului unul din cele mai frumoase momente coregrafice ale sale: dansurile din Corund, dar mai ales acea reconstituire a unor vechi obiceiuri populare în secvența intitulată «La izvor», momentul sugerînd prima ieșire la horă a fetelor și flăcăilor din sat. Și în care respiră din nou acel proaspăt și curat simțămînt al prieteniei care leagă, dintotdeauna, pe oamenii acestor meleaguri dintre Carpații noștri străvechi.

ale ansamblului nostru». Adică pe Antal Ana, dactilografa de meserie, și pe tehniciana Erdely Erika, pe confecționera Maria Petru și pe tricoteza Dobos Klara, pe educatoarea Albert Matilda și pe învățătoarea Gergely Eva — notez eu cu un limpede subiectivism feminin, care reține doar numele fetelor din ansamblu. Și care se grăbește să vă împărtășească și faptul că această ultimă și talentată dansatoare, Gergely Eva, a luat premiu și ca solistă — interpretă a cîntecelor populare maghiare.

Da, prietenia dintre acești tineri români și de naționalitate maghiară, ca și pasiunea lor comună pentru păstrarea și restituirea dansurilor populare din zona Harghitei, perseverența cu care au venit, după ceasurile lor de muncă din domenii — ați văzut — atît de diferite, ca să repete, iar și iar, dansurile, i-au făcut să dăruiască festivalului unul din cele mai frumoase momente coregrafice ale sale: dansurile din Corund, dar mai ales acea reconstituire a unor vechi obiceiuri populare în secvența intitulată «La izvor», momentul sugerînd prima ieșire la horă a fetelor și flăcăilor din sat. Și în care respiră din nou acel proaspăt și curat simțămînt al prieteniei care leagă, dintotdeauna, pe oamenii acestor meleaguri dintre Carpații noștri străvechi.

Romanticii... justițiari

S-au intitulat, ei înșiși, «Romanticii de la Electromotor», dar intenția aceasta de simulare parodică a candorii romantice, a nevinovăției sentimentale nu poate păcăli pe nimeni și se autodezvăluie de la primul cuplet, de la prima lor apariție în scenă. Cinci fete și cinci băieți alcătuiesc brigada artistică — devenită de mult faimoasă — a marii întreprinderi timișorene. Cinci fete și cinci băieți care, întorcînd noțiunea de romantism pe dos, ca degetele unei mănuși, i-au atribuit ei, dar și lor înșiși, ca romantici contemporani ce se află, rolul de justițiari — dar mai întîi de investigatori — ai păcatelor vieții și muncii cotidiene a fabricii. Păcate mai mari sau mai mărunte, vizînd inerția sau vanitatea omenească, lenea sau nepăsarea, moralitatea precară sau tradițiile de înăbușire a criticii. Romanticii noștri trag «spada» — în cazul de față o uriașă tobă de butaforie — și scoțînd la iveală cuvinte acidulate, le alcătuiesc într-un hohot nimicitor de rîs: cel al criticii pe care bătăile «diplomatice» ale tobei încearcă mereu să le acopere cînd săgețile își pornesc zborul prea în sus... Program spumos, spiritual cu date și nume curajos concrete, cu ritm și vervă, puse bine pe muzică. «Cine vă face textele?» — întreb și aflu, spre surprinderea mea (căci tipicul este altul de obicei: instructorul să trăiască!), că-l alcătuiesc ei, ei cu toții. Ei string materialul din uzină. Ei îl selecționează și împrospătează mereu. Ei singuri scriu textele: un adevărat colectiv de creație, o adevărată muncă de creație colectivă. Ei — adică cei care duc azi mai departe tradițiile vechi de peste două decenii ale brigăzii de la întreprinderea «Electromotor»: brigadă mereu laureată cu premii înalte de ani de zile încoace. Ei (mai bine zis *ele*), adică: bobinatoarea Gabriela Rușu, Silvia Bot și Mariana Sătmăreanu — veteranele brigăzii. Adică proiectantele Melania Vanciu și Flavia Niculiță. Ca să nu mai vorbim de băieții care rotunjesc — mai toți — douăzeci de ani de activitate neîntreruptă în brigadă. Prezența în toate etapele «Cîntării României» a acestei formații romantico-satirice, biruințele ei pe toate treptele întîlnirii artistice naționale i-au dat dreptul să se oprească sus, cu fruntea împodobită de laur: laurii curajului civic, ai demnității umane, ai nevoii de a lupta pentru adevăr, pentru mai binele nostru.

Grupaj realizat de
SANDA FAUR

EROII DIN MARTIE

Destinul aruncă pe umerii unui om sau ai unui popor momente de grea cumpănă sau de grele izbituri. Cutremurul din martie a fost unul dintre acestea. Dar, ca de atîtea ori în milenara sa existență, poporul nostru a găsit tăria și resursele necesare spre a stăvili și șterge consecințele dezastrului, urmînd, în urcuș, drumul său în istorie. Pentru că un cutremur poate distruge vieți, prăbuși case, dar nu poate nărui idealuri, nu poate împiedica un popor să-și construiască visul său de progres și fericire.

În momentele acelea grele, primul bărbat al țării, fiul cel mai iubit și mai destoinic al acestor pămînturi, președintele Nicolae Ceaușescu, trăind, ca întotdeauna, la cea mai înaltă cotă bucuriile și amarurile neamului său, a fost o înălțătoare pildă de omenie și curaj revoluționar, conducînd direct, cu capacitatea, clarviziunea și hotărîrea demonstrate în atîtea prilejuri, întreaga activitate de salvare a oamenilor și bunurilor, de stăvilire a urmărilor catastrofei și trecere organizată, dîrză la refacerea țării. Tovarășul Nicolae Ceaușescu a avut permanent alături pe tovarășa Elena Ceaușescu, minunat exemplu de dăruire și abnegație comunistă, de omenie și simțire românească.

Au trecut multe luni, și țara și oamenii ei și-au așezat viața și activitatea pe temeliile firești, înfăptuind cu și mai mare dîrzenie și biruință marile obiective stabilite de partid. Eroii acelor zile? Au fost mulți. Pagini răscolitoare despre faptele lor s-au scris și se vor mai scrie încă. Despre faptele lor de atunci și despre cele de acum — căci ele izvorăsc din aceeași bogăție morală, din aceeași tărie în fața vieții, din același ideal — vă relatăm în filele următoare.

„PE MULȚI NICI NU-I CUNOSC DUPĂ NUME"

General maior Victor Voichiță, secretar adjunct al Consiliului politic superior al armatei, omul care a comandat direct lucrările de salvare de la blocul de pe strada Lipscani nr. 102—104, ne-a acordat cu greu cîteva minute pentru o convorbire despre datoria, eroismul, abnegația pe care militarii, ostașii țării, le-au dovedit în acele zile ce au urmat cutremurului. Munca, activitatea sa îl solicită clipă de clipă.

— E mult de povestit despre acei ostași, acei tineri care au înțeles atunci că nici un efort nu-i prea mare pentru a mai salva o viață de om, pentru a aduce spre lumină zîmbetul unui copil, duioșia unei mame. Oamenii nu se dezmeticiseră încă după catastrofa suferită cînd întreg efectivul armatei era pus în stare de intervenție. Pe sistemul nostru de legături radio și telefonice, în scurt timp am stabilit o comunicare permanentă cu toate cele 112 puncte de foc, cum am denumit noi clădirile prăbușite sau grav avariate din Capitală, unde se cerea ajutorul nostru, al armatei, neîntîrziat. Împreună cu oamenii de specialitate, cu geniști, membri ai gărzilor patriotice, sute și sute de soldați au dat dovadă de o angajare totală, responsabilă, de o disciplină și calm fenomenale. Și, în plus, de o imensă omenie, de dorința ajunsă la sacrificiu pentru a salva oameni. Iar apelul fierbinte, de profund umanism, de a salva în primă urgență oamenii, de a nu precupeți nici un efort pentru scoaterea lor de sub dărîmături adresat în acele zile de secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, omul care în acele clipe de grea încercare a fost mereu alături de poporul său pentru a-l îmbărbăta, pentru a-l sfătui, a constituit pentru fiecare dintre noi cel mai puternic îndemn. E mult de povestit despre acei oameni eroi, ostași sau ofițeri.

— Ce a fost mai greu în acele zile, tovarășe general?

— Greu era totul. Mai grea însă ni se părea neputința de a mai reda vieții viețile pierdute. Asta ne făcea să prețuim fiecare clipă pe care o trăiam, să muncim, să căutăm sub ruine repede, dar cu grijă. E mult de povestit. O să mă opresc însă la zilele pe care le-am petrecut lîngă ruinele fostului bloc de pe strada Lipscani nr. 102—104.

— Aici situația era tot așa de critică?

— Sub două aspecte. Întîi: blocul prăbușit, sub ruinele căruia erau oameni vii și bunuri materiale, și apoi clădirea vecină, înclinată peste ruine cu 157 de centimetri, gata-gata să se prăbușească. Se părea că orice intervenție este im-

posibilă. Oamenii priveau înspăimîntați, ținîndu-și răsuflarea. Clădirea se balansa cînd la dreapta, cînd în față la fiecare trepidație a locului dimprejur, amenințînd cu prăbușirea. Priveam și ne fierbeau creierii căutînd soluții. Și trebuiau găsite repede. Cît se poate de repede. Și eficiente, deoarece exista pericolul iminent ca și acest colos să se prăbușească și să prindă sub el și pe salvatori. Am început totuși lucrul. Cu echipe mici. Cu grijă. În liniște. Amuțise totul parcă în jur. Eram cu ochii ațintiți la ziduri. Le urmăream mișcarea. Înlocuiam soldații. Ofițeri și ostași, sondori și geniști lucrau pe rînd cu speranța și dorința să mai scoată un om viu. Acum îmi amintesc că atunci nu se vedeau decît mîini rănite, degete însîngerate. Praf și moloz. Oamenii scoteau, rînd pe rînd, cărămidă cu cărămidă, pumn cu pumn molozul, tăiau sîrmele, această încrengătură nefirească de bare, stîlpi, beton, deschideau cu eforturi supraomenești drum spre lumină vieții care presupuneam că există. Am străpuns un planșeu și încă unul și în sfîrșit. La ora 3 noaptea, 3 și 14 minute, locotenentul major Gheorghe Plugaru și sergenții Petru Elos, Radu Ghețu și Constantin Ghiță scot la lumină un om. Doctorul Pandele. Peste încă o oră, sub pericolul de a cădea clădirea vecină pe noi, i-am salvat soția și fiica. Am continuat să lucrăm alături de gărzile patriotice, de ceilalți oameni ai muncii. Am salvat multe bunuri, am salvat și clădirea vecină. Acum, după ce au trecut atîtea luni de atunci, acum, cînd ne-am recăpătat liniștea și viața merge pe făgașul ei normal, îmi amintesc de toți acei oameni care au dat dovadă de adevărat eroism. Pe mulți însă nici nu-i cunosc după nume. Mi s-au întipărit în minte ochii și mîinile lor.

— Ce fac acum acești eroi anonimi?

— Mulți dintre ostașii aceia au terminat stagiul militar și s-au întors la casele lor, la munca lor în fabrici, uzine. Ofițerii se ocupă și acum, ca și înainte, cu același simț de răspundere de pregătirea militară a ostașilor țării. Împreună muncesc și pe frontul reconstrucției. Aceleași mîini care căutau viața prin ruine, aceiași ochi care pîndeau atunci orice mișcare prin moloz ridică acum schele, finisează și consolidează clădirile, edificiile sociale alături de ceilalți oameni ai muncii pentru ca viața să-și urmeze cursul ei firesc.

„AM IUBIT ȘI IUBESC VIAȚA"

Sorin Crainic. Un nume de acum cunoscut. Cît ar fi dorit el să nu aibă parte de celebritatea aceasta! Unsprezece zile și nopți — pentru el tot una — ghemuit între dărîmături, mișcînd la nesfîrșit, cu o voință supremă de a trăi, un capăt de sîrmă, și, în sfîrșit, salvarea, oamenii, viața... Ce mult e de atunci. Ce mult i se pare, mai ales acum, cînd, tînăr și sănătos, lucrează între tovarășii și prietenii săi, al căror suflet și a căror grijă le-a simțit mereu alături. Îi căutam în secția lui, unde știam că este montator de aparatură de telecomunicații. Cum nu-l zărim, o întrebăm pe Maria Tudor, secretara organizației de partid și a secției.

— Sorin? Sigur că lucrează, numai că i s-a încredințat un alt loc de muncă: este controlor de calitate. În afara stăpînirii perfecte a meseriei, aici se cere și «ochi», ca să descoperi eventuale greșeli, și multă exigență. Desigur, «ochiul» lui se cheamă o aparatură modernă de control, dar singură nu descoperă nimic. Este un post de foarte mare răspundere, avînd în vedere că «produsele» noastre sînt echipamente de telecomunicații.

Sorin ne întîmpină cu surîsul lui optimist și puțin șăgalnic.

— Frații m-au primit ca și cînd n-aș fi lipsit. Grozav mi-a plăcut asta, căci mi-ar fi fost greu să simt în jur priviri curioase sau, mai știu eu, milă... Ce-a fost a trecut, am reușit să trăiesc, mulți oameni m-au ajutat să trec acest greu impas, ei, da, ei sînt eroi, nu eu. Eu, în definitiv, ce am făcut? Ceva normal, am dorit să scap. Dar ei, începînd cu soldatul acela, Albușel, și cu minerii din Prahova care m-au scos și terminînd cu medicii — uite, vă rog încă o dată să pomeniți numele dr. Filipescu și pe al doctoriței Ana Maria Soroceanu, și al unei surori, Mariana —, ei, da, au luptat ca eu să trăiesc. N-o să uit și n-o să-i scot din inima mea pe toți, și sînt mulți, toată viața. Și ei mă iubesc, îmi zic la telefon sau prin scrisori «copilul lor».

— Dar mama?

— Am o mamă extraordinară, știți. Și nu numai pentru că nu s-a clintit de acolo pînă nu m-au scos, ci și după aceea: m-a ajutat pur și simplu cu inima ei, cu vorbele ei, cu speranța ei că o să fiu la fel cum am fost.

Pe Viorica Ivan Crainic o găsim la chioșcul de la «Orizont», unde este vînzătoare. Nu mai seamănă cu femeia aceea cu obrajii supți și ochii pierduți în fundul capului.

— M-am refăcut și am început de mult munca. Sorin la fel. Am fost încrezători și am izbîndit pentru că am iubit și iubim viața. Frumusețea ei. Ce să mai spun?

— Uite, așa, ceva la care nu se aștepta poate nimeni. Ce activități obștești aveți?

— Aha, deci oamenii ne-au ajutat pe noi enorm. Dar noi ce facem dincolo de sarcinile... Bun, să vă spun: sînt secretara organizației noastre de partid și propagandist de partid, iar în cadrul sindicatului...

— Mulțumesc, atît. Știți, în multe scrisori, cititoarele au vrut să știe mai multe lucruri despre «mama aceea extraordinară care...» Și pot să le spun acum că mama aceasta, ca și fiul ei, ca și soțul ei sînt oameni muncitori, care-și duc o existență pe măsura cerințelor societății noastre socialiste, sînt veseli, optimiști, și, așa cum spuneți dumneavoastră, iubesc viața și vor să și-o facă tot mai frumoasă. Cred că ajunge pentru o eroină.

— N-am fost eroină. Am fost și sînt mamă.

„AM FĂCUT DOAR CEEA CE TREBUIA SĂ FACEM"

Alei umbrite, alei tăcute, între care se ridică, vrînd parcă să estompeze suferința, pavilioanele Spitalului militar central. Unde este doctorița Luiza Teodorescu Exarcu?

În operație. E o operație grea, o rezecție parcă, și e medicul anestezist al echipei. Trebuie să așteptați.

Așteptăm. Clipe, minute, ore. Gîndurile se întorc, singure, la ceasurile de atunci. Da, tot aceeași liniște, același calm, numai că bolnavii erau alții și altfel, și veneau mereu... Medicii nu mai plecau acasă, nu mai aveau cînd pleca acasă, surorile la fel, asistentele la fel. Tot așa și infirmierele, și șoferii de pe salvări. Luiza Teodorescu Exarcu avea un copil bolnav acasă, dar n-a plecat de aici, zile și nopți a dat bătălia aceea de pe rîul morții și de tot atîtea ori a biruit, și a zîmbit apoi la plecare multora dintre eroii atît de cunoscuți, salvați de sub dărîmături, dar nu de puține ori a și suferit, căci ireparabilul nu a putut fi învins. Iat-o, apare, în sfîrșit, cu ochii înundați de lumina aceea profundă și liniștitoare, puțin obosită și puțin contrariată.

— Îmi pare rău, ați așteptat... A fost o operație grea, un băiat, dar va trăi, ne-o spune cu siguranță, să-l vedeți peste cîteva săptămîni. Asta este munca noastră: o bătălie mereu dîrză pentru viață.

— Ce mai fac eroii din zilele acelea cînd nu lăsați să se apropie nimeni de saloanele...

Salvații? Au plecat de multe luni. Unii ne mai dau cîte un semn de viață. Majoritatea lor sînt complet refăcuți, și-au reluat munca, și-au reașezat viața. În mod firesc.

— Nu la ei mă gîndeam, ci la eroii de aici, la cei mulți și anonimi, în halate albe, care...

— Dar noi nu ne-am făcut decît datoria. La cota și la dăruirea cerute de moment. Mi se pare foarte obișnuit și deloc eroic. A-ți face datoria atît cît se cere de la tine, mai ales în profesia noastră, este ceva de la sine înțeles. Spiritului de solidaritate și omenie al întregii țări i s-a integrat firesc și activitatea personalului medico-sanitar.

— Totuși ce faci? De fapt ce mai faci?

— Aha, înțeleg. Uite, să vi-i arăt numai pe cei care sînt aici. Georgeta Blei este cea care în momentul cutremurului se afla între bolnavi, la reanimare. Toți s-au speriat, unii, care puteau, au vrut să se smulgă aparatelor și să fugă. Vă închipuiți ce însemna asta. Dar Georgeta le-a strigat: «Stați pe loc, că nu se întîmplă nimic. Ce, sînteți ieșuri?» Și și-a continuat calmă treaba pe care o făcea. S-au liniștit și ceilalți. Nu i-a fost frică? I-a fost, dar în exercitarea meseriei ei, în momentul acela, ea nu avea voie să intre în panică. Și n-a intrat, pentru că de modul în care se comporta ea depindeau vieți. Această putere de stăpînire face parte din profesia noastră. Altfel nu se poate. Iat-o pe Geta, la fel de calmă, sigură și încurajatoare, printre bolnavi. Îmi pare rău că nu v-o pot arăta pe sora șefă, Vasilica Anton. Este bolnavă acum, și nu ușor. Era și atunci, dar n-a spus, a stat aproape zece zile și nopți, nemișcată, la căpătîiul bolnavilor, acum știm, suferea și ea cumplit, dar n-a scos o vorbă, a îngrijit oamenii. Aceasta nu este doar tărie, da, sînt de acord, este eroism izvorît dintr-o înaltă conștiință profesională și dintr-o mare inimă de om. Acela care consultă este locotenent-colonel dr. Toma Tudor. A stat zile și nopți pe dărîmături, aducea cu mașina antișoc oameni, nu voia să fie schimbat și... Ei, dar sînt mulți. Eu aș spune că toți. Toți oamenii în alb și-au făcut cum se cuvine datoria. De oameni și de ocrotitori ai vieții. Atunci, ca și acum.

— Dar dumneavoastră?

— Eu? Nu v-am spus? N-am făcut nimic în plus, nimic deosebit, ci doar ceea ce trebuia să fac.

„NE PLAC ÎNĂLȚIMILE"

Stăm de vorbă cu soții Areta și Marin Staicu în liniștea căminului lor, într-un apartament din Berceni. Este o după-amiază însorită, plină de liniște, o după-amiază de odihnă binemeritată a acestei familii, care împreună, umăr lîngă umăr, au pus piatră de temelie pe multe șantiere ale țării, la multe hale industriale ale marilor noastre uzine, la multe poduri sau locuințe. Lucrează amîndoi pe o automacara de 100 de tone cu o putere de ridicare cît greutatea ei. Acum au venit de la lucru. De pe șantierul «Vulcan» din Berceni, acolo unde lucrează de cîteva luni bune. Discutăm mai întîi despre munca lor. Să pui stîlpi de rezistență, să ridici și să așezi planșee la hale industriale sau case nu e deloc ușor. Din vorbă în vorbă ne reîntoarcem cu gîndul în timp, în acel timp de mare cumpănă... Ochii albaștri ai Aretei Staicu, ochii aceștia în care se oglindește parcă tot seninul cerului, se întunecă pentru o clipă. Îmi vorbește despre acele zile și nopți, despre acele ore și secunde de grea încercare, de muncă eroică, de speranțe și durere la care a luat parte și ea împreună cu soțul. Degajări la fostele blocuri «Casata», «Pensiunea Bulevard» și «Lipscani 102–104». Planșee, grinzi grele ridicate cu automacaraua și...

— De durere, de amărăciune eram cuprinși toți, intervine Areta Staicu. Dar trebuia să fim tari. Am sperat tot timpul că acolo, sub dărîmături, sub fier și moloz, mai sînt vieți. Vieți lovite nedrept. Vieți pe care noi trebuie să facem totul să le salvăm. Alergam acasă, fierbeam cafea, făceam mîncare, alergam înapoi la macara. Știam că soțul meu are nevoie în acele clipe de toate acestea ca să reziste. Dar nu numai. Cînd soseam îi vedeam ochii înroșiți și întrebători «Olguța e bine» — îi spuneam și lucram mai departe lîngă el.

— De unde atîta tărie, de unde atîta forță? Spaima nu v-a încercat, oboseala nu v-a cuprins?

— Nici eu nu știu de unde. Poate de acolo că iubesc oamenii și cred în ei. Am văzut-o apoi în acele zile groaznice cu ochii scăldați în lacrimi și pe tovarășa Elena Ceaușescu. I-am ascultat cuvintele pline de îmbărbătare pe care ni le-a adresat în cîteva rînduri, i-am văzut pe chip durerea, i-am simțit încrederea în oameni.

...Au lucrat acești doi oameni, uniți în durere, uniți în speranță, tot timpul zilelor ce au urmat cutremurului. Și și-au susținut reciproc forțele, găsind resurse sufletești să reziste oboselii cumplite, să salveze tot ce mai putea fi salvat.

— Iar acum, acum ce face familia Staicu?

— Ca întotdeauna. Construim case, uzine, poduri, hale industriale. Ne plac înălțimile. De acolo de sus, de pe macaraua noastră, am văzut cum prindeau contur poduri și hale industriale în Brăila și Oltenița, la Săvinești și Cîmpina. Acum sîntem aici, mîine unde este nevoie de noi, de munca noastră, de priceperea noastră.

Pagini realizate de INA STRĂUT și VASILE TINCU

Înainte chiar de a fi apărut publicațiile pentru femei s-au făcut remarcate unele publiciste de valoare. Să ne amintim de pamfletele înfocatei unioniste Sofia Coce, de articolele eruditei Constanța Dunca, fondatoarea «Amicului familiei», sau de argumentația sclipitoare din scrierile Elenei Densusianu, colaboratoarea «Familiei» lui Iosif Vulcan. Cu «Femeia română» (1878—1881) încep să străbată veacul pînă la noi un lung șir de reviste feminine, progresiste, democratice, de înaltă ținută gazetărească, pe care, din păcate, istoria jurnalisticii le-a cam ignorat pînă acum. Desigur, peisajul presei feminine nu este monocolor. Unele reviste, ca «Dochia», «Viitorul românceloi» (directoare: Adela Xenopol), avansează idei sociale foarte moderne, altele, ca «Revista noastră» (Constanța Hodoș) sau «Drepturile femeii» (Eugenia de Reus Ianculescu), sînt de un feminism moderat, ce vizează doar așa-numita «elită intelectuală».

Rîndurile de față nu pot și nici nu și-au propus să cuprindă toate aparițiile. La sfîrșitul veacului trecut s-au aprins și s-au stins — înainte de a străluci — cîteva reviste fondate de prestigioase femei de cultură. «Altițe și bibiluri», revista Smarandei Andronescu — Smara, cum îi spunea Eminescu — a durat doar un an. Aceeași soartă a avut-o și «Rîndunica» Elenei D.O. Sevastos. Gazeta «Cuvîntul femeilor» (directoare: Ortansa Satmari) a apărut între anii 1933 și 1935, iar «Drumul femeii», ziar legal îndrumat de partidul comunist, a apărut în 1935, după care a fost interzis.

Toate aceste publicații feminine au astăzi o valoare istorico-documentară incontestabilă și merită să fie studiate cu atenție.

La o sută de ani de la apariția «Femeii române» ne propunem să prezentăm cititoarelor almanahului cîteva dintre cele mai ilustre fondatoare de presă feminină din România, în semn de omagiu adus operei lor și de continuitate cu tot ce a avut ea mai bun, mai uman, mai durabil.

SĂ LAȘI CEVA BUN ÎN URMA TA!

MARIA FLECHTENMACHER,

directoarea revistei „Femeia română"

«Femeia română», cu data primei apariții la 1 ianuarie 1878, era tipărită pe hîrtie de ziar, fără ilustrații, într-un format modest. Cîteva numere la rînd nu găsim decît semnătura Mariei Flechtenmacher, directoarea publicației. Istoricii mișcării feministe din țara noastră o așază printre precursoare, dar în afară că era soția lui Alexandru Flechtenmacher, compozitorul vestitului cîntec Hora Unirii, nu ne dau alte lămuriri biografice. Le găsim însă, chiar în «Femeia română», într-o confesiune a ziaristei. «Eram de 6 luni cînd am rămas orfană, de 7 ani cînd am început-o simt, de 10 ani cînd am început să învăț carte și de 12 cînd am cugetat să îmbrățișez o carieră...» (la această vîrstă timpurie a debutat într-o reprezentație teatrală la Brăila, iar ulterior a fost angajată la Teatrul Național din Craiova). M-am măritat la 15 ani fără zestre — sublinia autoarea.

Feminismul Mariei Flechtenmacher este încă timid. Nu îndrăznește să ceară egalitate în drepturi — avea însă s-o facă mai tîrziu! —, ci revendică școli pentru fete, femeia cu carte, argumentînd că este în folosul familiei și al națiunii ca mamele să fie educate. Pe frontispiciul publicației e scris, în 1878, Educațiune-Instrucțiune, iar în 1879 motto-ul devine «Libertate prin lumină». «Femeia română» apărea bisăptămînal, joia și duminica, avînd 200 de abonați (pentru 1880 își propunea să ajungă la 1 000 de abonamente). Datorită greutăților financiare întîmpinate de editoare, «Femeia română» devine în 1879 săptămînal de duminică, cu un format mai mic. Acum se va intitula «Ziar social, literar și casnic», dar casnică nu este decît rubrica «Bucătăria tinerilor însurăței».

„Este cunoscut că mai toate foile au susținătorii lor cu punga și cu ideile — scrie Maria Flechtenmacher. «Femeia română» nu are altă pungă și alte ajutoare decît sanitatea și activitatea unei femei române, căreia nu i-a plăcut să aibă amici și opiniuni străine de care să depindă ...Fiind dar liberă și independentă pe opiniunile mele, mi-am propus încăpățînarea de a nu lăsa să moară «Femeia română» pînă ce nu-și va îndeplini datoria de a lăsa ceva bun în urma ei".

Se poate zice azi că «Femeia română» și-a îndeplinit misiunea istorică de a semăna idei și cîștiga aderenți ai emancipării femeii. Printre colaboratorii din 1879 găsim pe socialiștii Sofia Nădejde și Paul Scorțeanu, iar Gherea recomanda prietenilor săi să publice în «Femeia română», care «devine tot mai bună».

În 1881 «Femeia română» își încetează apariția. Nu știm dacă din cauza lipsei de fonduri — imposibilitatea de a mai plăti hîrtia, tipografia, redactorii, lucru de care Maria Flechtenmacher se plîngea tot mai des în revistă — sau poate din motive de sănătate (în 1888 directoarea avea să se stingă din viață).

O ÎNFOCATĂ LUPTĂTOARE PENTRU EMANCIPAREA FEMEII

ADELA XENOPOL,

fondatoare de reviste

Jurnalistica Adelei Xenopol, sora ilustrului istoric A.D. Xenopol, se întinde pe o jumătate de veac, timp în care a fondat și condus patru reviste feminine: «Dochia» (1896—1898), «Românca» (1905—1906), «Viitorul românceloi» (1912—1916) și «Revista scriitoarei» (1926—1929).

Pana ei te farmecă prin profunzimea ideilor, prin radicalismul lor, prin curajul de a spune adevăruri mari, prin puterea de anticipare a mersului istoriei. Stilul este direct, pătimaș, adesea polemic, incisiv, mai ales în articolele sale antidinastice.

Încă de la debutul în «Femeia română», în 1879, Adela Xenopol susține că mișcarea feministă trebuie să depășească stadiul de «indicare a nedreptăților» și să treacă la acțiune. Programul «Dochiei» este «să apere, să susțină și să cerceteze drepturile femeii, îndeosebi emanciparea economică!». «Cînd femeia cere drepturi egale în domeniul capacității, ea nu e silită numai pentru a-și asigura starea economică, ci

și care dreptul de a-și iubi țara.

Adela Xenopol îndeamnă femeile să facă politică, chiar dacă nu o face în mod direct, pentru a-și spune părerea în treburile care privesc țara, poporul. O face ea în primul rînd, luînd atitudine în diferite ocazii. Combate abuzurile de putere, demagogia și ignoranța, politicianismul, rentele în favoarea prinților și prințeselor.

«Viitorul românceior — scrie Adela Xenopol — stă în instrucție, în emanciparea economică, în activitatea din viață și în sentimentul de responsabilitate». O preocupă ideea formării unei conștiințe publice, căci «civilizația unui popor se manifestă prin valoarea conștiinței publice... nu e de ajuns o elită intelectuală care conduce turma...»

Idealul ei de stat este republica. «Poporul va dobîndi libertatea cînd mulțimea se va conduce prin ea însăși». Explicația acestei poziții o găsim în prefața romanului «Uragan» (1922), în care Adela Xenopol, ajunsă aproape de capătul unui drum lung, simte nevoia confesiunii. «Biblioteca mea de predilecție au fost cărțile marilor cugetători, totuși mulțimea, acest mare izvor de viață și focar de frămîntări sociale, mi-a format cel mai vrednic învățămînt... De cînd m-a emancipat ideea aveam adesea dezbinări cu regretații mei frați din cauza perspectivei sociale».

Inteligența și cultura Adelei Xenopol, șlefuite cu migală de bijutier în tot cursul vieții, au ajutat-o să intuiască strălucit viitorul, ceea ce o așază, credem noi, în galeria înaintașelor luptei pentru emanciparea femeii.

PUBLICISTICĂ ȘI ACȚIUNE

ORTANSA SATMARI,

directoare la „Cuvîntul femeilor"

«Nădejdei de *mai bine* îi închină femeile române primul lor cuvînt». Sub acest motto apărea la 1 mai 1933 ziarul «Cuvîntul femeilor», care se declara «Gazetă săptămînală, independentă, pentru afirmarea punctului de vedere feminin în manifestările vieții statului și poporului nostru». Directoare era Ortansa Satmari, soția pictorului Alexandru Satmari și sora pictoriței Cecilia Cuțescu-Storck. Printre colaboratoarele principale se aflau avocatele Ella Negruzzi și Margareta Ghelmegeanu, artista Maria Filotti, scriitoarea Claudia Millian-Minulescu, profesoara Calipso Botez și tînăra învățătoare Elena Marincu (Elena Livezeanu).

Directoarea publicației întreține îndeosebi «Pagina muncii», în care apără dreptul femeilor la slujbe (să nu uităm că anul 1933 era anul în care se resimțeau puternic curbele de sacrificiu). Ortansa Satmari scrie că «munca femeilor pentru cîștigarea existenței lor, munca lor de astăzi în afară de cămin este o necesitate fundamentală și inevitabilă a timpurilor moderne». Ea combate vehement încercările unor economiști de a găsi un țap ispășitor pentru șomaj aruncînd vina pe femei și spune răspicat că «șomajul este datorat dezacordului ivit între raporturile de producție și de distribuție a produselor», concept care vădește cunoașterea ideilor marxiste și aprobarea lor. Ortansa Satmari pledează în articolele ei pentru protecția muncii femeilor din fabrici și de pe ogoare și cere să nu se uite menirea lor de mame («Ocrotire și apăsare»); solicită cămine pentru copii («Pentru înlesnirea muncii feminine»), demască discriminările de sex în retribuție («La muncă egală, salar egal, sau ce se petrece în țara lui Cremene»), într-un cuvînt știe să pună degetul pe rană. Munca de gazetar este întregită de o bogată activitate pe tărîm social în calitate de președintă a Institutului cultural feminin român (pe care l-a fondat), de președintă a Asociației pentru emanciparea politică și civilă a femeii și de consilieră comunală. În această ultimă calitate s-a ocupat de organizarea ajutorării și plasării șomerilor din Sectorul Albastru din Capitală, fiind cea dintîi organizatoare a unui asemenea serviciu. În același timp a reorganizat pe baze științifice serviciul asistenței sociale, introducînd asistența medicală la domiciliu și cercetarea la domiciliu (s-au făcut 5 000 de anchete). La municipiu, Ortansa Satmari a condus serviciul de ocrotire socială și asistență infantilă.

După 23 august 1944 îi găsim sporadic semnătura în presă, în «Femeia și căminul» depănînd amintiri («Casa amintirilor») și în «Drumul femeii», revista Uniunii Femeilor Antifasciste, chemîndu-și surorile să înțeleagă vremurile noi.

„PENTRU O VIAȚĂ DEMNĂ"

De vorbă cu

VERA FRIMU

despre „Drumul femeii"

— Cum ați început colaborarea la «Drumul femeii», Vera Frimu?

— Publicasem versuri în «Cuvîntul liber», gazeta condusă de Tudor Teodorescu-Brănișteanu. Îmi amintesc că poezia «Accident de muncă» a fost chiar un accident pentru jurnal, apariția acestuia fiind suspendată cîteva săptămîni.

Absolvisem atunci, în 1935, facultatea de filozofie și urma să termin și literele, secția latină. Făceam parte din Frontul Studențesc Democratic și activam de asemenea în Asociația pentru ocrotirea mamei și copilului. Motive suficiente, probabil, să fiu solicitată de partid să contribui la editarea gazetei «Drumul femeii». Să nu vă închipuiți cumva că redacția avea un sediu — deși e scrisă o adresă, Bd. Elisabeta nr. 7 — sau un colectiv care să se cunoască reciproc și să se întrunească în plen.

— Cum se realiza totuși «Drumul femeii»?

— Faptele de viață erau culese de la muncitoare, funcționare, vînzătoare din magazine, gospodine sărace, studente și, fie că luau forma unor scrisori sau note, fie că alcătuiau substanța unor articole, erau redactate de colaboratorii gazetei, care semnau de cele mai multe ori cu pseudonim.

«Drumul femeii», deși n-a trăit decît șapte numere, a fost un fidel purtător al cuvîntului partidului comunist și s-a impus în rîndurile femeilor pentru că avea un program concret de revendicări imediate, arzătoare. Patronii au intuit pericolul răspîndirii sale. La «Bazalt», de pildă, a constituit motiv de concediere. Articolul «Ce se petrece la Bazalt» a determinat o acțiune muncitorească care, în final, s-a soldat cu reprimirea unora dintre cei concediați și sistarea, o vreme, a insultelor, a bătăilor și amenzilor.

— Cu alte cuvinte, motto-ul «Pentru o viață demnă» sub care apărea în 1935 «Drumul femeii» a avut ecou.

Interviu consemnat
în iulie 1977
Grupaj realizat de
ELISABETA MORARU

TRAIECTORIILE URBANIZĂRII SATULUI

Transformarea socialistă a agriculturii și dezvoltarea bazei sale tehnico-materiale revoluționează satele noastre, producînd prefaceri profunde în structura lor socială. Au, totodată, loc modificări esențiale în ceea ce privește orizontul de conștiință și mentalitate al țăranului român, ale cărui cerințe și aspirații s-au schimbat, apropiindu-se de cele ale omului de la oraș. Ce aduc anii următori în sectorul urbanizării și schimbării arhitectonice a satelor românești? Cum vor arăta ele la sfîrșitul acestui cincinal al revoluției tehnico-științifice? În legătură cu aceste transformări am avut o convorbire cu *arhitecta* **Adriana Pop** *și economista* **Ecaterina Pîrvu** *de la Institutul de cercetare și proiectare pentru sistematizare locuințe și gospodărie comunală.*

— Procesul de urbanizare, consecință directă a industrializării socialiste, a politicii de amplasare rațională a forțelor de producție, se desfășoară pe tot teritoriul țării, avînd repercusiuni directe asupra calității vieții populației, asupra nivelului de civilizație al întregului popor. Urbanizarea are un caracter complex, realizîndu-se pînă acum atît prin dezvoltarea orașelor — cu precădere a orașelor avînd peste 50 000 de locuitori — cît și prin apariția de orașe noi. Numărul orașelor a crescut de la 152 în 1948 la 236 în prezent prin trecerea unor localități rurale în categoria orașelor. Potrivit prevederilor Programului partidului, în următorii ani 300—400 de localități rurale vor trece pe calea urbanizării, transformîndu-se în orășele agricole sau agroindustriale, în jurul lor urmînd să graviteze populația din localitățile rurale apropiate. Aceasta este o cale proprie de accelerare a procesului de urbanizare, determinată de condițiile concrete specifice țării noastre, procesul desfășurîndu-se în mod conștient, dirijat, în conformitate cu dezvoltarea planificată armonioasă a tuturor localităților urbane și rurale.

— *Care este importanța acestor viitoare centre urbane și ce rol urmează ele să îndeplinească?*

— Dezvoltarea treptată, pe lîngă municipiile și orașele existente, a unor noi centre cu caracter urban va contribui la ridicarea generală a nivelului de civilizație al satelor, a bunăstării materiale și spirituale a întregului popor. Totodată se urmărește repartizarea mai echilibrată în teritoriu a localităților cu caracter urban, îndeosebi prin dezvoltarea unor astfel de localități în zonele lipsite în prezent de orașe. Aproape toate satele vor avea legături cu cel puțin un oraș situat la cel mult 10—15 km depărtare, asigurîndu-se populației un acces mai larg la dotări social-culturale și servicii care există numai în centrele urbane.

— *După cum se știe, în actualul cincinal — prima etapă a vastului program de urbanizare —, peste 120 de localități rurale se vor transforma în orășele agricole sau agroindustriale. După ce criterii s-a făcut determinarea viitoarelor centre urbane?*

— S-a făcut pe baza unor criterii unitare, comportînd temeinice și aprofundate analize la nivel de județ și pe ansamblul țării. Aceste criterii se referă la gradul și posibilitățile de dezvoltare economică, fiind alese localitățile care dispun de o bază economică și de posibilități de amplificare a acesteia în viitor, la numărul de locuitori și la perspectivele de creștere a populației și ale îmbunătățirii structurii demografice. Astfel, în viitoarele orașe există de pe acum peste 400 de unități industriale, din care circa 170 de interes republican, și 340 unități de producție agricolă, în marea majoritate fiind bine conturat profilul: industrial sau agroindustrial. S-au avut apoi în vedere nivelul de dotare social-culturală și valoarea fondului construit, locali-

tățile dispunînd de dotări, printre care enumerăm: 31 700 de locuri în grădinițe, 4 100 săli de clasă, o treime din localități dispunînd de licee industriale, agricole sau de cultură generală, spitale, maternități și complexe balneare, cu circa 9 000 de paturi, complexe comerciale și de alimentație publică, magazine universale, complexe de prestări servicii și turistice. De asemenea, condițiile naturale și situarea localității în teritoriu față de principalele artere de circulație, de zonele de producție și de satele înconjurătoare au figurat printre criteriile generale ce stau la baza viitoarelor centre urbane.

S-a urmărit apoi în mod deosebit repartizarea echilibrată în teritoriu a orașelor, acordîndu-se cu precădere atenție județelor care în prezent au un număr redus de orașe sau o pondere a populației urbane mai scăzută. Prin propunerile făcute, numărul minim de orașe pe teritoriul unui județ va fi de 6—7. Printre localitățile propuse a deveni încă din această etapă orașe cu o bogată viață economică și socială se află și unele comune în care au avut loc răscoale țărănești în anul 1907: Flămînzi (jud. Botoșani); Belcești (jud. Iași); Bîrla (jud. Argeș); Putineiu (jud. Ilfov); Plenița (jud. Dolj); Pătulele (jud. Mehedinți); Radomirești (jud. Olt); Piatra (jud. Teleorman).

— *Schimbarea statutului acestor localități rurale în orașe nu este o sarcină ușoară, ci o acțiune de mare răspundere, care implică un vast program de măsuri pentru asigurarea în cadrul lor a unor condiții de viață superioară, corespunzătoare cerințelor epocii contemporane. Cum vor fi ele asigurate?*

— Acest fapt nu este posibil decît în măsura dezvoltării lor economice în ritm susținut, a participării active a tuturor locuitorilor la realizarea vastului program de investiții înscrise în Planul național unic de dezvoltare economico-socială pentru perioada 1976—1980. Se prevede realizarea a circa 240 de obiective industriale, dintre care mai mult de jumătate obiective ale industriei republicane, cît și a circa 70 de obiective agrozootehnice. Se preconizează ca pînă în anul 1980 toate viitoarele centre urbane să dispună de unități industriale republicane, ale industriei locale de stat sau cooperatiste. S-a prevăzut amplasarea unor investiții industriale de mare importanță pentru economia națională în localitățile Colibași (jud. Argeș), Turceni (jud. Gorj), Tinca (jud. Bihor), precum și realizarea de obiective ale industriei republicane în localitățile lipsite pînă acum de astfel de unități, cum ar fi: Pecica (jud. Arad), Flămînzi (jud. Botoșani), Putineiu (jud. Ilfov), Belcești (jud. Iași), Podu Iloaiei (jud. Iași) și altele. Pentru agricultură investițiile sînt destinate în principal unor complexe agrozootehnice, ca, de exemplu, în: Sîntana (jud. Arad), Podu Turcului (jud. Bacău), Lehliu-Gară, Dragalina și Căzănești (jud. Ialomița), Mînăstirea (jud. Ilfov) și altele, lucrărilor de îmbunătățiri funciare, de amplificare a viticulturii și pomiculturii.

— *Actualul cincinal stabilește și realizarea unui vast program de investiții pentru locuințe, completarea și modernizarea rețelei actuale de dotări social-culturale, comerciale și de prestări servicii, precum și pentru lucrări tehnico-edilitare.*

— Este cu totul remarcabil efortul de investiții destinat realizării în aceste localități a peste 25 000 de apartamente, distribuite diferențiat în concordanță cu importanța și amploarea pe care o va căpăta dezvoltarea acestor localități. De asemenea, condițiile de învățămînt, de îngrijire a sănătății, de educație și cultură, de aprovizionare cu produse și asigurare a serviciilor se vor îmbunătăți simțitor, atît pentru populația viitoarelor centre cît și pentru locuitorii satelor din apropiere prin sporirea capacității școlilor generale și a liceelor cu peste 700 de noi săli de clasă, a grădinițelor și creșelor cu peste 9 000 de locuri și respectiv 7 000 de locuri, prin realizarea de noi locuri în atelierele școlare și laboratoare, în internate și case de copii. Este prevăzut să se construiască noi spitale, maternități, complexe sanatoriale balneare, totalizînd circa 900 de paturi, cămine culturale, cinematografe, cluburi, case de cultură care să asigure un spor de peste 6 000 de locuri, complexe comerciale, magazine universale și unități de alimentație publică cu peste 50 000 mp suprafață comercială și peste 60 000 mp în unitățile de prestări servicii.

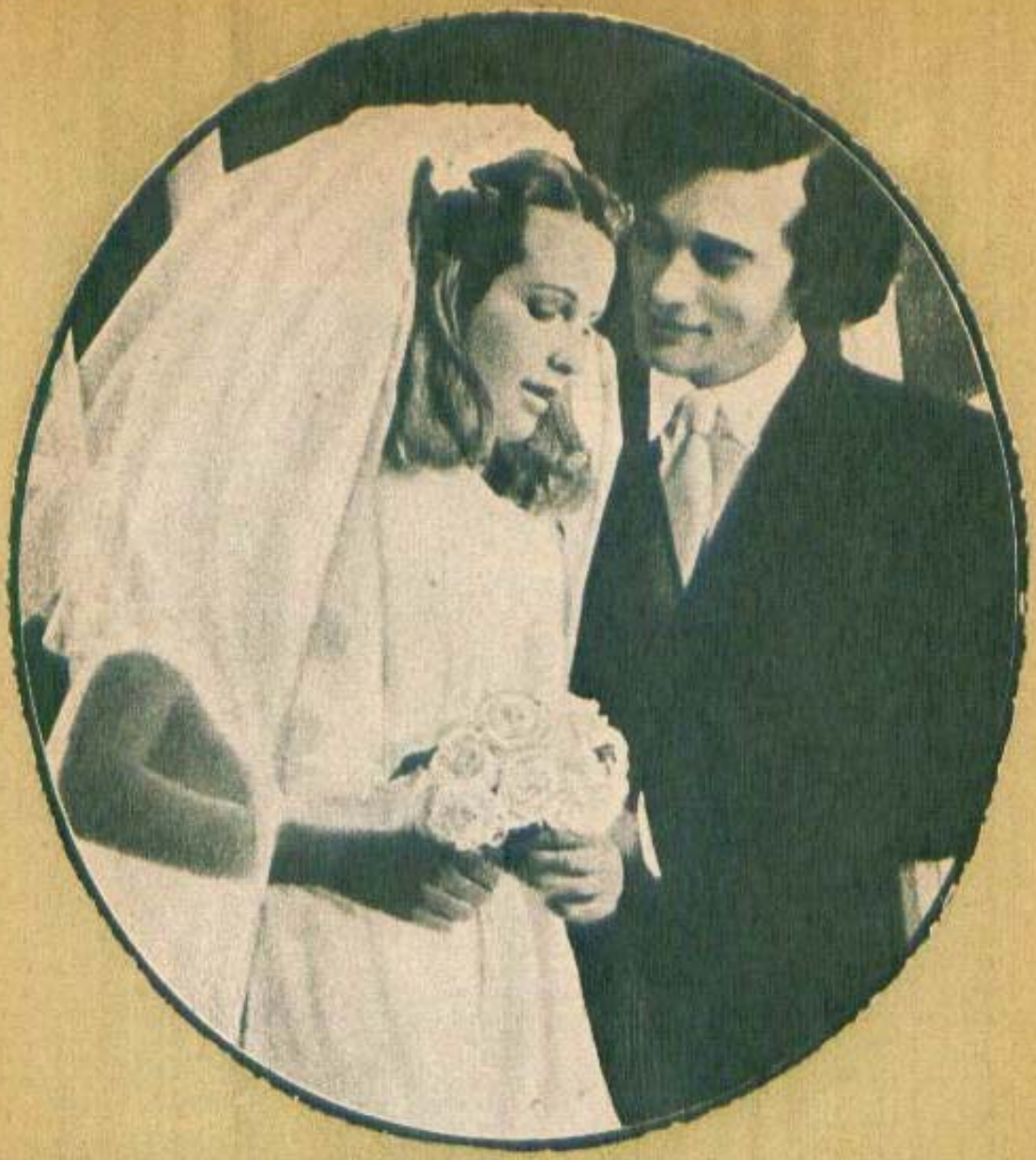
— *Realizarea acestor investiții economice și social-culturale va avea implicații deosebite asupra nivelului de trai, asupra calității vieții populației din aceste localități. În cîteva cuvinte în ce constau.*

— Vor avea loc o creștere importantă a numărului locurilor de muncă, a posibilităților de valorificare a potențialului uman existent, utilizarea mai judicioasă a forței de muncă și, ca o consecință directă, creșterea productivității muncii. Astfel, dacă în anul 1975 aproape jumătate din populația ocupată era cuprinsă în activități agricole, pentru anul 1980 se preconizează reducerea acestei ponderi la circa 30 la sută în beneficiul activităților industriale, de construcții și cu caracter de servire. Trebuie menționat că de noile locuri de muncă cît și de dotările și echipările care vor fi realizate vor beneficia nu numai locuitorii viitoarelor orașe, după cum s-a mai relevat, ci și populația din satele înconjurătoare, înregistrîndu-se astfel pași importanți pe calea apropierii satelor de nivelul de dezvoltare al orașelor.

— *Așadar, satul românesc se află angajat pe drumul reducerii diferențelor față de viața de la oraș. Nu există însă pericolul ca satele noastre să-și piardă specificul și valorile, ajungînd să semene unul cu celălalt și toate între ele? Se vor putea păstra peste generații valorile spirituale ale satului românesc?*

— Prin noile obiective ce se vor construi se urmărește crearea unor localități urbane cu o înfățișare specifică. Se va pune un accent deosebit pe promovarea unei arhitecturi moderne, care corespunde cerințelor de funcționalitate ale societății noastre și care, în același timp, prin valorificarea trăsăturilor valoroase ale arhitecturii locale, a elementelor tradiționale specifice, să confere o personalitate proprie fiecărei localități. Urmînd linia documentelor de partid, aceste transformări se vor face într-o continuitate firească a tot ce este propriu poporului nostru și trecutului său, specific culturii noastre, sensibilității și aspirațiilor locuitorilor acestui pămînt, a tot ce înseamnă ființa și existența noastră pe aceste meleaguri.

INA STRĂUT



STARTUL ÎN VIAȚĂ AL TINERELOR FAMILII

Dezbaterea noastră privind problemele actuale ale familiei la confluența cu exigențele societății contemporane

Participă:

MARIA BOBU, membră a Biroului Consiliului Național al Femeilor

MARIA STĂNESCU, adjunct al ministrului educației și învățământului

OLIMPIA SOLOMONESCU, ministru secretar de stat la Ministerul Sănătății

Prof. dr. **URSULA ȘCHIOPU**

Col. **ORTANSA BREZEANU**

Prof. dr. **LEON ȚOPA**, cercetător principal la Institutul de cercetări pedagogice și psihologice

Un băiat și o fată... Se opresc emoționați, fericiți în fața ofițerului stării civile. Peste puțin timp vor deveni soț și soție, vor avea alt statut în fața societății și a lor lusile, vor întemeia FAMILIA. Li se așterne în față un drum pe care-l doresc frumos, presărat cu împliniri și bucurii. L-au visat așa și au dreptul să-l trăiască astfel. Sînt ei pregătiți și capabili să-și asume în mod responsabil cerințele statutului de soț și soție, de viitori părinți? Este dragostea lor suficient de puternică spre a construi o familie, cel mai tulburător și responsabil edificiu social? Și ajunge numai dragostea?

Opiniile exprimate în dezbaterea care urmează încearcă să vină în sprijinul tinerilor căsătoriți.

CERINȚELE SOCIALE, EDUCATIVE ȘI POLITICE ALE FAMILIEI

MARIA BOBU,
membră a Biroului Consiliului Național al Femeilor

De-a lungul existenței sale milenare în vatra strămoșească, poporul român a acumulat și transmis, ca pe niște giuvaere de mare preț, tradiții morale cu o intensă forță de înrîurire. Familia s-a dovedit a fi leagănul în care fiii acestui pămînt au deprins înălțătoarea iubire de patrie, nevoia înflăcărată de libertate și dreptate socială, respectul și pasiunea pentru muncă, cinstea, sinceritatea, curajul și atitudinea demnă.

Astăzi, în condițiile edificării construcției socialiste și înaintării spre comunism, familia românească cunoaște o adevărată și reală înflorire. Partidul, personal tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele republicii, acordă o înaltă prețuire familiei — nucleu de bază al societății —, femeii-mame, rolului pe care aceasta îl are în creșterea și educarea copiilor, în dezvoltarea continuă a națiunii noastre socialiste. Programul Partidului Comunist Român, Carta fundamentală a societății noastre, consfințește înalta răspundere ce revine tuturor de a întemeia relații de familie pe principiile socialiste, ale egalității, respectului, afecțiunii și încrederii reciproce între soți.

Familia contemporană beneficiază de marile prefaceri economice, sociale și politice ale socialismului. Dezvoltarea bazei tehnico-materiale, consolidarea și perfecționarea noilor relații de producție, a proprietății socialiste, ridicarea continuă a bunăstării materiale și spirituale, noua conștiință a oamenilor, schimbările efectuate în legislație și moravuri constituie premise obiective ale unor inevitabile transformări ale familiei. Fiind un fenomen social, familia cunoaște o permanentă evoluție în structura și funcțiile ei, în caracterul legăturilor familiale, în raportul dintre latura material-economică și cea spirituală a vieții și activității familiei. De aici rezidă importanța plasării familiei, ca entitate socială de bază, pe liniile directoare de evoluție și împlinire ale societății socialiste și comuniste, creșterea rolului său educativ și politic în devenirea comunistă a patriei.

Ridicînd pe o treapta superioară vechile tradiții românești ale unor familii puternice, cu mulți copii, în țara noastră respectul dintotdeauna față de mamă este însoțit de sprijinul material și moral care se acordă — concediu de maternitate plătit, program redus de muncă în perioada de alăptare, asistență medicală gratuită, creșterea continuă a rețelei de creșe și grădinițe cu cămin, dezvoltarea de servicii și prestări sociale care degrevează familia de multe din treburile casnice diurne etc. Toate acestea și încă multe altele fac parte integrantă din acțiunile întreprinse neîncetat de partid pentru creșterea generală a nivelului de trai material și spiritual al întregului popor. Ultimele măsuri ale conducerii de partid în legătură cu majorarea retribuției reale a oamenilor muncii în cincinalul 1976—1980, sporirea alocației de stat pentru copii în medie cu 30 la sută, a ajutoarelor ce se acordă mamelor cu mai mulți copii — care se vor ridica, față de prevederile anterioare, de 5—6 ori — reprezintă o nouă expresie a grijii partidului pentru creșterea bunăstării poporului, pentru sprijinirea familiei. Împreună cu celelalte prevederi referitoare la ridicarea generală a veniturilor, aceste măsuri sînt de natură să creeze condiții tot mai bune pentru îngrijirea și educarea copiilor, pentru formarea și pregătirea multilaterală a tinerei generații.

Modernizarea vieții social-economice, urbanizarea, creșterea mobilității sociale, structura însăși a societății socialiste aflată în plin proces de perfecționare fac ca, alături de alte schimbări care au loc, să capete proporții și valențe cu totul noi funcția educativă, socializatoare a familiei. Socialismul a eliminat contradicția dintre familie și societate în educația copiilor, idealul de viață și împlinire al individului fiind o componentă a idealului social; sarcinile familiei rezidă în dezideratele procesului educativ al societății. Părinților le revin atribuții și răspunderi pe două planuri cu puncte de interferență: pe de o parte sînt ei înșiși cuprinși în procesul de formare a unui om nou — ca profil moral, politic și spiritual —, pe de alta învață să devină educatori. În sfîrșit pe tot acest parcurs își exercită rolul de educatori ai propriilor copii. «...Am lăsat la urmă familia — spunea tovarășul

Nicolae Ceaușescu, adresîndu-se pionierilor și educatoarelor — nu pentru că rolul familiei în educarea copiilor se situează pe ultimul plan, ci dimpotrivă se află pe primul și pentru că doresc să mă adresez tuturor părinților cu chemarea de a acorda mai multă atenție, mai multă grijă educării și creșterii copiilor patriei noastre. Fiecare părinte, ocupîndu-se de copilul său, în aceeași măsură trebuie să se ocupe și de alți copii, ca de proprii săi fii, pentru că toți constituim o familie unică — familia României socialiste». Deci părinții, purtători ai acestei funcții, suferă un continuu proces de adaptare la noile cerințe. Însemnătatea fundamentală a rolului pe care îl are familia pentru sădirea în mintea și sufletul copilului a celor mai nobile virtuți — respectul pentru muncă, cinstea și modestia, dragostea pentru pămîntul strămoșesc, pentru partidul care ne călăuzește — impune acțiuni multiple și pentru formarea la părinți a unor deprinderi noi, specifice calității de părinte, mai ales în perioada în care copilul se află sub influența lor hotărîtoare.

În acest spirit și sub îndrumarea permanentă a tovarășei Elena Ceaușescu au acționat și comitetele și comisiile de femei care au organizat, în colaborare cu alți factori educaționali, ample acțiuni politico-educative în rîndul maselor de femei, avînd în vedere că în socialism familia reprezintă acea unitate și acel tip de relații sociale cu cea mai lungă durată de influențare educativă. Îndrumate permanent de organele și organizațiile de partid, de Consiliul Național al Femeilor, comitetele și comisiile femeilor organizează diferite manifestări educative ce vizează familia, și în special femeile, tinerele fete, acordîndu-se prioritate educării prin muncă și pentru muncă, integrării socioprofesionale a tinerei generații. Aceste activități, susținute îndeobște împreună cu organizațiile U.T.C. și de sindicat, reprezintă un sprijin real în îndrumarea și educarea tineretului, în înscrierea eforturilor educative ale familiei pe coordonatele cerințelor și exigențelor sociale.

În familia românească a existat dintotdeauna cultul pentru muncă, pentru împlinirea destinului prin muncă cinstită, concepțiile despre muncă și viață ale părinților punîndu-și o amprentă decisivă asupra copiilor. Societatea contemporană cere, mai mult ca oricînd, o acțiune bine coordonată a factorilor educaționali pentru a obține efectele scontate atît la nivelul copiilor cît și la al adulților-educatori, cu alte cuvinte este vorba de realizarea unui proces complex ce presupune necontenit educarea educatorilor. Pregătirea pentru muncă a tinerei generații constituie un domeniu de mare întindere și complexitate, familia exercitîndu-și în mod deosebit rolul educativ prin transmiterea celor mai nobile valori și comportamente legate de muncă. Aceste trăsături ale educației au fost puternic puse în evidență și prin Hotărîrea cu privire la creșterea rolului unităților socialiste, al organizațiilor obștești, al maselor populare în respectarea legalității, sancționarea și reeducarea prin muncă a persoanelor care comit abateri și încălcări de la normele de conviețuire socială și legile țării, adoptată de Plenara C.C. al P.C.R. din

28—29 iunie 1977. Măsurile stabilite reprezintă o înaltă expresie a forței și umanismului societății noastre, a grijii partidului pentru om, a dezvoltării și adîncirii democrației noastre socialiste. Astfel se asigură creșterea rolului opiniei publice în combaterea încălcărilor și abaterilor de la regulile de conduită socială, se conferă o funcție tot mai importantă colectivității în respectarea și întărirea legalității socialiste, în educarea cetățenilor, în special a tineretului, în spiritul eticii și echității socialiste.

Activistele cu experiență știu că în îndrumarea familiilor nu sînt suficiente conferințele cu caracter general. Pentru a crește și educa tînăra generație în cultul muncii și al valorilor sociale făurite prin muncă, pentru realizarea acelei fuziuni între interesele societății și cele ale individului, primordial rămîne exemplul oferit de părinți. Acest exemplu nu se limitează doar la aria comportamentului la locul de muncă, el se extinde și asupra concepțiilor lor despre muncă. Se cunosc și unii părinți care își cresc copilul adoptînd poziția: «Lasă, am muncit eu destul, el s-o ducă mai ușor». De aici și înclinația unor tineri de a trăi din munca celorlalți, de a consuma din valorile și bunurile civilizației create de societate fără să producă, în schimb nimic. De aceea, considerăm de cea mai mare importanță îndrumarea familiei de către comitetele și comisiile femeilor, prin toate formele de care dispun, spre a asigura o educație în raport cu criteriile politice și etice ale societății, pentru integrarea tineretului într-o activitate social-utilă, temelie a împlinirii personale și izvor de înalte trăsături morale. Sensul politic și patriotic al integrării socioprofesionale a tinerilor rezidă în faptul că edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate trebuie să fie rezultatul muncii și eforturilor entuziaste ale întregului popor, făurarul și beneficiarul tuturor valorilor materiale și spirituale. Există, desigur, reglementări legale care statuează dreptul și obligația de a munci, fiecare cetățean al țării este obligat să se încadreze într-o muncă utilă societății de la vîrsta de 16 ani dacă nu urmează cursurile unei unități de învățămînt. În activitatea noastră politico-educativă interesează însă, în primul rînd, formarea unei atitudini comuniste față de muncă și viață, conștientizarea necesității ca fiecare om să pună în slujba înfloririi și propășirii patriei întregul său potențial, întreaga sa pricepere și capacitate de muncă.

Familia nu este, desigur, singurul factor educativ, ea reprezintă o componentă a ansamblului educațional al societății. Familia tînără se încheagă pe temeliile noi ale eticii și echității comuniste, cei care o alcătuiesc sînt tineri crescuți și educați în ambianța noilor realități socialiste. În îndrumarea ei nu trebuie să uităm însă nici o clipă interferența valorică dintre idealurile familiei și cele ale societății, idealuri ce trebuie cultivate în permanență în spiritul marilor virtuți ale poporului nostru, al năzuințelor sale de fericire, libertate și de mai bine. Comitetele și comisiile de femei își vor face și de acum înainte o datorie de onoare din îndrumarea permanentă a familiei, a mamei pentru ca aceștea să-și îndeplinească rolul de mare noblețe și răspundere, acela de a da țării generații viguroase, cu o înaltă conștiință socialistă, în stare să preia, la un nivel superior, stafeta edificării comuniste a patriei.

PĂRINȚI ȘI COPII - ÎN DINAMICA GENERAȚIILOR

Prof. dr. LEON ȚOPA,
cercetător principal la Institutul de cercetări pedagogice și psihologice

Reflecția asupra activităților de fiecare zi pătrunde în fapte, le orientează și adeseori le dă un sens nou. De aceea, a sta de vorbă, a lărgi și dezvolta gustul, nevoia perfecționării continue a tineretului pentru viața de familie — problemă nouă și veche — constituie nu numai o cerință, ci este un act de autocunoaștere și de propășire «prin noi înșine». Este o trăsătură a secolului în care trăim: un secol revoluționar, extrem de solicitant pentru creație, aproape în toate sectoarele de cunoaștere și acțiune. Fiecare moment, fiecare dimensiune a vieții și a muncii recomandă reflectare, instruire, autoperfecționare. Dar dintre toate școlile posibile — și sînt foarte multe — una mi se pare că deține întîietatea absolută: școala vieții, praxisul în forma sa cea mai stringentă, pentru că este sumativă și implacabilă.

Întrebările vin și cer răspuns. Ce vor fi copiii noștri, nepoții, strănepoții? Întrebare cu bătaie lungă. O parte din răspunsuri se dau în prezent, azi, acum: «...Vor trebui să rezolve problemele ecologice, să conceapă și să conducă o industrie în sistem complet de prelucrare și regenerare a materiei... vor trebui să contribuie la alimentarea unui glob uman — unitar — care se va dubla în mai puțin de un pătrar de veac; vor trebui să fie oameni apți de a se comporta la modul omenesc și deci de a trăi nu numai «în familie», ci și «cu familia» și în dragoste pentru familie... Căci prima treaptă de rezolvare cotidiană a relației individ-societate ne-o oferă familia. Familia reprezintă un univers în care individul, fenomen unic și irepetabil, clădește ordinea valorilor și o integrează legilor «cosmosului» social.

Dintre laturile prospective ale educației, cea afectivă, postulînd formarea sentimentelor superioare, mi se pare nu numai dezirabilă — la modul general —, ci punctul de plecare al pregătirii tineretului pentru viață, deci și pentru viața de familie. Cele mai mari dificultăți pot interveni în această zonă a «climatelor», a cunoașterii celuilalt, a cooperării între generații, a luării deciziilor între prieteni și egali. Operațional, pregătirea tineretului pentru viața de familie implică «deschiderea» părinților pentru a înțelege noul în profilul tinerilor de azi. Nu este vorba de ceva etichetat ca nou, ci de lucruri preluate, moștenite, cu alte cuvinte este vorba de tot ce văd, aud, înțeleg și trăiesc copiii, preadolescenții și, mai ales, adolescenții noștri. «Tot ce aud și văd» îi modelează, în forme inedite și nebănuite pentru părinți — dacă acești părinți n-au fost «deschiși» pentru coparticipare la acest proces, dacă n-au contribuit, în perspectiva cuvenită, la formarea personalității copilului lor. Necesitatea de a înțelege și modela — pe această bază — profilul tinerilor de azi se produce în viața de fiecare zi și înseamnă dialog, faptă prietenească, iubire și autoritate. Și mai ales competență în rezolvarea *comună* prin «încercare și eroare» a tot ce ridică de rezolvat viața. De cele mai multe ori, școala părinților este considerată drept o școală... a mamei. Adevărul este că așa se cam petrec încă lucrurile. Egalitatea femeii cu bărbatul ar trebui demonstrată, îndeosebi în familie, prin îndeplinirea treburilor familiale. S-ar face un mare pas înainte în pregătirea tineretului pentru viață dacă am oferi în toate familiile un model cu adevărat nou, nu numai dezirabil, ci *în acțiune*, asupra tinerelor generații: *familii în care soții sînt egali*. Cursurile școlii părinților, ale comitetelor cetățenești de părinți de pe lîngă școli, precum și alte forme de educație a adulților destinate pregătirii tineretului pentru viața de familie să atragă, deopotrivă, părinți și tineri, mame casnice și tineri căsătoriți, oameni de profesii diferite. Obiectivul central al acestor cursuri să fie democratizarea relațiilor în sînul familiei, iar tematica să includă cît mai multe exemple, prezentate mai ales de părinți și mai puțin de conferențiari «consacrați». Metoda cea mai productivă, după părerea mea, este dialogul între părinți, organizatorii, moderatorii discuțiilor rămînînd cu sarcina de a asculta mult și de a vorbi puțin, cît este necesar. Rezolvarea teoretică și cît se poate mai apropiată de acțiunea eficientă în problemele ridicate să constituie partea culminantă a unor asemenea colocvii educative.

Am propus altă dată, și propun și acum, să se promoveze ținerea de jurnale ale părinților, jurnale care să fie însemnările reflecțiilor și faptelor legate de educația copiilor în familie, de pregătirea lor pentru rolul de soț și soție, de tată și mamă. Asemenea jurnale pot oferi un material bogat, autentic și instructiv în procesul de modelare multicriterială a pregătirii tineretului pentru o familie sănătoasă.

Teoretizarea pregătirii tineretului pentru viața de familie implică elaborarea modelelor. Care este ponderea acestor modele și cum acționează ele? Care să fie căile optime de urmărire a concordanțelor și de înlăturare a fisurilor: cum să fie organizate continuitatea, corespondența și permeabilitatea la normele vieții și muncii, ale civilizației în societatea socialistă multilateral dezvoltată? În cursul cercetărilor întreprinse în anii 1969–1970 la Institutul de științe pedagogice, s-a încercat o precizare a stadiilor pregătirii tineretului pentru viața de familie (vezi: Colectiv de autori, «Tineretul și familia. Coordonate principale ale pregătirii tineretului pentru viața de familie», Editura politică, 1970, p. 420). S-au conturat: 1) stadiul formării imaginii afective despre viața de familie; 2) stadiul orientărilor cultural-profesionale corespunzător unei integrări familiale conceptualizate; 3) stadiul opțiunilor personale sau stadiul premarital; 4) stadiul marital, al întemeierii noii familii. Fiecăruia dintre stadiile de viață mai sus enunțate îi corespund anumite căi și mijloace de a dezvolta și consolida responsabilitatea familială, valorile morale ale vieții de familie

dragostea și respectul reciproc, întrajutorarea frățească, înțelegerea celuilalt, cooperarea...

Pregătirea tineretului pentru viața de familie se desfășoară în aria largă a educației sociale, a învățării sociale, ceea ce înseamnă o învățare a rolurilor de părinte-copil, frate-soră, soț-soție etc. Această învățare socială se desfășoară în și prin familie, dar ea primește valori noi, mai elaborate, complementare, culturale și științifice, în școală, validată de opinia publică și bucurîndu-se de recunoașterea și concursul întregii societăți. Modalitatea educației tineretului pentru viața de familie este, în esență, colectivă, parte a relațiilor sociale în cadrul cărora oamenii își însușesc rolul social ca sex, vîrstă, profesie și activitate cetățenească. Conștientizarea și educarea contemporană a rolurilor și statutelor familiale, în succesiunea vîrstelor, trebuie să ridice viața de familie la o treaptă superioară tot mai puternic manifestată, aptă de a duce mai departe colaborarea între generații, făurirea unității spirituale a națiunii socialiste.

A pregăti tineretul nostru pentru viața de familie înseamnă a cuprinde, în dialectica generațiilor, suma străduințelor noastre spre umanitate, lumină și creație.

FERICIREA - O OPȚIUNE

La ce vîrstă aducem pe lume copiii?

Interviu cu
OLIMPIA SOLOMONESCU,
ministru secretar de stat
la Ministerul Sănătății

Vă propun să începem convorbirea cu o întrebare care, avînd în vedere subiectul interviului, ar putea să vă surprindă: ce este fericirea familială?

— Poate că și răspunsul meu o să surprindă: este o opțiune. Nimic nu se poate construi — deci nici fericirea familială — fără piloni de echilibru, de rezistență, dacă vreți, în stare să confere valoare, susținere, dimensiune și frumusețe construcției. Familia este o construcție al cărei specific și farmec îl constituie faptul că se clădește continuu în suișul vîrstelor, presupunînd deci un lanț de opțiuni. Fiind de acord cu această idee, admitem că actul căsniciei trebuie să fie un sumum al unor cerințe morale, materiale și sociale de bază. Care, la rîndul lor, implică nevoia cunoașterii reciproce, dragostea, simțămîntul responsabilității, idealul de devenire și continuitate preluat la altă scară de valori de la înaintași. De aceea, zic eu, fericirea familială este opțiunea conștientă și responsabilă spre construirea unui edificiu durabil, în al cărui univers să se reflecte sensurile și împliniri le unei societăți, ale unei civilizații ai căror constructori și beneficiari sîntem. În acest context, factorii de constituire și de consolidare a familiei, printre care amintesc pe cei biomedicali, este nevoie să ocupe un loc central. Ca și educația în sprijinul creșterii natalității. Căci familia, spre a fi fericită, trebuie să fie sănătoasă, în toate compartimentele sale.

— Urmărind ideea dumneavoastră, ce considerați că ar trebui întreprins pentru formarea și dezvoltarea — la grupul de vîrstă și de preocupări pe care-l avem în dezbatere — a unui comportament demografic pozitiv, cu efecte asupra sănătății fizice și morale a individului, a familiei și societății?

— Problematica este mult prea cuprinzătoare și cred că poate fi abordată numai multidisciplinar. Întreaga societate, prin organismele sale modelatoare, inclusiv opinia publică, este chemată să facă această educație, cu largi efecte sociale și politice și, în esența ei, profund patriotică. Congresul al XI-lea al partidului statuează cu fermitate necesitatea asigurării unei creșteri corespunzătoare a populației, pentru realizarea unei proporții chilibrate de vîrstă a acesteia și asigurarea tinereții națiunii. Aplicîndu-se cu consecvență politica demografică a partidului, se va ajunge ca populația României să fie în 1990 de peste 25 milioane de locuitori, iar în anul 2000 de circa 30 milioane. Această politică este împletită necontenit cu adoptarea celor mai adecvate măsuri de ocrotire a familiei, a mamei și a copilului, de ajutorare a familiilor cu mulți copii, de perfecționare a tuturor elementelor favorizante sporirii natalității, creșterii și educării tinerei generații. Au fost făcute eforturi materiale susținute pentru asigurarea unui număr corespunzător de locuri în creșe și grădinițe. Prin construirea a încă 100 000 de noi locuri în creșe și circa 130 000 de noi locuri în grădinițe și cămine — în actualul cincinal — se va ajunge ca în 1980 să fie satisfăcute toate cerințele în acest domeniu. Se cuvine, de asemenea, să amintim de recentele programe privind majorarea retribuției reale a oamenilor muncii, perfecționarea sistemului de pensii și altor drepturi, sporirea alocației de stat pentru copii, precum și creșterea ajutoarelor acordate familiilor cu mulți copii — măsuri menite să asigure ridicarea mai accentuată a nivelului de trai material și spiritual al întregului nostru popor în cincinalul 1976—1980. Politica larg umanistă a partidului și statului, gratuitatea întregii asistențe medicale, ajutoarele acordate și legislația instituită pentru consolidarea familiei, apărarea drepturilor mamei și ale copilului creează acel cadru ocrotitor posibil numai într-o societate care are drept ideal fundamental fericirea și bunăstarea poporului, progresul său neîntrerupt pe calea civilizației socialiste și comuniste.

Există deci o puternică bază materială și socială generatoare a tendinței de creștere demografică, care oferă cele mai bune condiții pentru pregătirea unor generații viguroase, în stare să ducă mai departe ștafeta înaintașilor. Păstrător prin vremi al vetrei milenare, poporul nostru a îmbogățit mereu cu sensuri noi valențele etico-cetățenești ale vieții de familie, tradiția familiilor cu mulți co-

pii a reprezentat o comoară morală și patriotică de mare preț transmisă cu noblețe de la o generație la alta. Familia constituie cadrul cel mai prielnic în care se realizează impactul între modelele de viață și viața însăși. Pentru că — încercînd să răspund întrebării dumneavoastră — sînt de părere că principalul mijloc de influențare a acelui comportament demografic — mai ales la familia tînără — cu largi efecte asupra sănătății fizice și morale, efecte ce se răsfrîng direct atît asupra părinților cît și a copiilor — rămîne familia însăși. Rolul familiei crește pe măsura dezvoltării multilaterale a societății socialiste, aceasta constituind cadrul de bază al evoluției firești a copiilor, care, asemenea părinților, asemenea modelului pe care ei li-l oferă, vor întemeia, la rîndul lor, altă familie, conștienți că preiau uman și social răspunderi pe care le-au învățat din viață, de la cei care i-au adus pe lume și i-au ridicat în lume. Și — aș continua — în rîndul lumii. De aceea cred că, alături de toate celelalte verigi și mijloace educative, ministerul nostru, într-o bună colaborare cu Consiliul Național, cu comitetele și comisiile femeilor, trebuie să desfășoare o susținută activitate educativă în primul rînd în cadrul familiilor.

Femeia care aduce pe lume un copil făptuiește gestul mirific al genezei. Experiența este unică, și a crea viață din viața ta este cea mai nobilă răspundere pe care ți-o asumi ca mamă în fața familiei și a societății. De aceea, acest extraordinar act nu trebuie făcut niciodată la întîmplare. Copiii nu sînt niște păpuși, nu-i naștem spre a ne «distra» sau a ne asigura doar un sprijin la bătrînețe; copiii constituie continuarea devenirii noastre în timp, dăinuirea, prin ei, a ființei și aspirațiilor noastre. Momentul conceperii lor trebuie să fie ales, prin consens, de soț și soție atunci cînd ei sînt tineri și sănătoși, cînd cei doi doresc cu adevărat apariția în viața lor a micuților ființe ce le vor spune mamă și tată. Atrag deci atenția asupra necesității nașterii copiilor în primii ani de căsnicie. Argumente sînt nenumărate, atît de ordin biomedical ori biogenetic, cît și de altă natură. Zestrea ereditară a copilului se plămădește din zestrea pe care o au părinții în momentul concepției, din starea lor de sănătate fizică și psihică, din disponibilitățile genetice, chiar și din bogăția afectivă care-i unește. Tot acest «bagaj» este întotdeauna mai amplu, mai pur, mai sănătos în primii ani de căsnicie, cînd bărbatul și femeia sînt în plinătatea funcțiilor vitale. În jurul vîrstei de 20 ani, organismul femeii este perfect apt pentru reproducere; dispunînd de cele mai mari și mai valoroase resurse biologice, el are și posibilități de adaptare maxime atît pentru asigurarea unei dezvoltări normale a fătului cît și pentru o naștere în parametri fiziologici. Este vîrsta care asigură copilului șanse optime pentru o dezvoltare psihosomatică ideală, pentru o încadrare, mai tîrziu, firească, fără dificultăți, în activitatea școlară. Experiența ne-a demonstrat că la copiii născuți de mame tinere malformațiile genetice se întîlnesc într-o proporție mult redusă. De o mare importanță atît pentru sănătatea mamei, a primului copil, cît și a celor care vor urma, se dovedește menținerea primei sarcini, deoarece conflictele imunologice sînt foarte reduse și, în consecință, riscurile pentru copii sînt incomparabil mai mici. În același timp, prin maturizarea aparatului de reproducere, prima sarcină creează condiții optime pentru o evoluție normală a viitoarelor sarcini. Față de avantajele incontestabile pentru sănătatea mamei și a copilului, pentru ambianța și tonusul familial este de neînțeles reținerea sau îndoiala unor tinere temeri de a duce la termen prima sarcină, sau chiar primele sarcini, expunîndu-se la pericole și nesăbuințe ce le pot tortura întreaga viață și pot pune sub semnul întrebării însești durabilitatea familiei. Preferînd o viață mai ușoară, lipsită de răspunderea, dar și de nemaipomenita fericire de a naște și crește copii, unele tinere omit un lucru esențial, și anume că existența copiilor dă trăinicie căsniciei, farmec și sens destinului în doi. Manevrele avortive, cu întregul lor cortegiu de pericole și consecințe, folosirea unor anticonceptionale, ce pot determina grave dereglaje hormonale, zgudulie, de obicei, din temelii edificiul conjugal. De cele mai multe ori, femeile respective nu mai pot naște copii sau, dacă-i nasc, aceștia prezintă insuficiențe fizice și psihice, greu sau imposibil de vindecat; mai tîrziu, în relațiile dintre soți apar neînțelegeri și insatisfacții care răbufnesc dureros, dialogul conjugal eșuează în aversiune, milă sau, poate cel mai rău, în indiferență.

Iată de ce consider că optînd de la început pentru o viață ordonată în cadrul familiei, viață construită pe temelia trainică ce o oferă sănătatea fizică și morală, cei doi parteneri au toate șansele să se realizeze ca ființe umane, pot urca vîrstele cu simțămîntul datoriei împlinite, universul fericirii lor fiind susținut de piloni ai echilibrului vieții.

Dezbatere realizată de VASILE TINCU

ORIEN
PROFE
A PROMO

Interviul nos
MARIA
adjunct
educației și

Am dori să împărtășiți cititorilor almanahului nostru cîteva dintre principalele preocupări ale forurilor de învățămînt pe tărîmul activității de orientare școlară și profesională a tinerei generații.

— Înainte de toate țin să

ORIENTAREA PROFESIONALĂ A PROMOȚIEI 1978

Interviul nostru cu tovarășa MARIA STĂNESCU, adjunct al ministrului educației și învățământului

Am dori să împărtășiți cititorelor almanahului nostru cîteva dintre principalele preocupări ale forurilor de învățămînt pe tărîmul activității de orientare școlară și profesională a tinerei generații.

— Înainte de toate țin să menționez că pe baza Programului de măsuri adoptat de Plenara C.C. al P.C.R. din noiembrie 1976 pentru aplicarea hotărîrilor Congresului al XI-lea al Partidului Comunist Român și ale Congresului educației politice și culturii socialiste, a indicațiilor secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, au fost elaborate propuneri pentru perfecționarea învățămîntului liceal, profesional și superior în concordanță cu nevoile actuale și de perspectivă de pregătire a cadrelor cerute de dezvoltarea economică și socială a patriei.

Aceste propuneri au fost dezbătute și aprobate de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. și sînt cuprinse în decrete privind organizarea și funcționarea învățămîntului liceal, organizarea și funcționarea învățămîntului profesional, nomenclatorul profilelor și specializărilor din învățămîntul superior, precum și rețeaua instituțiilor și facultăților din sistemul Ministerului Educației și Învățămîntului.

Referindu-mă la întrebarea pusă de almanah, constat că Ministerul Educației și Învățămîntului, împreună cu celelalte ministere, instituții centrale și organe locale care au în subordine unități de învățămînt, cu organizațiile de tineret au întreprins și întreprind un complex de acțiuni menite să ducă la îmbunătățirea organizării și desfășurării activității de orientare școlară și profesională a elevilor. Dintre acestea amintesc îmbunătățirea informării tineretului asupra rețelei și profilului școlilor, a planurilor de școlarizare și cerințelor specifice diferitelor meserii prin elaborarea și difuzarea la unitățile de învățămînt a monografiilor, a îndrumătoarelor și ghidurilor profesionale, prospectelor, pliantelor și filmelor care prezintă diferite meserii (pînă în prezent au apărut 23 volume de monografii, care cuprind peste 450 de meserii. S-a acordat atenție tipăririi unor lucrări originale și a unor traduceri pe problemele psihologice, pedagogice și medicale ale orientării școlare și profesionale adresate profesorilor diriginților, medicilor și părinților. De asemenea au fost inițiate dezbateri în legătură cu modul în care părinții se preocupă de orientarea și încadrarea în muncă a propriilor copii, într-un număr de unități de învățămînt a fost introdusă fișa școlară, ca și teste psihologice, au fost organizate laboratoare și cabinete de orientare școlară și profesională etc. Amintesc apoi reorganizarea Comisiei centrale de orientare școlară și profesională și constituirea unor asemenea comisii la nivelul inspectoratelor școlare județene, al tuturor școlilor generale.

— V-ați referit la organizarea comisiilor de orientare școlară și profesională; ați dori să precizați componența, rolul și sarcinile ce revin acestor comisii la nivelul unităților de învățămînt?

— În școlile generale, comisiile de orientare școlară și profesională au în componența lor pe directorul unității de învățămînt, diriginții claselor a VIII-a, două-trei cadre didactice, reprezentantul organizației de tineret din școală, președintele comitetului de părinți, reprezentanți ai unor întreprinderi economice cu cerințe mai mari în forță de muncă, medicul școlar.

Pentru orientarea tinerilor spre tipurile și profilurile de școli corespunzătoare aptitudinilor acestora, prevederilor planurilor de școlarizare și necesităților de cadre calificate ale economiei județului, comisiile desfășoară, atît pe parcursul claselor V—VIII cît și în perioada înscrierii în clasa a IX-a, o susținută activitate în rîndurile elevilor și părinților. Se urmăresc cunoașterea temeinică a elevilor, a înclinațiilor și dorințelor acestora, cunoașterea de către elevi și părinți a liceelor pe tipuri și profiluri, discutarea, în mod individual, cu elevii claselor a VIII-a și cu părinții acestora, recomandîndu-le, în cadrul sfatului de orientare, înscrierea tinerilor la tipurile și profilurile de licee care corespund cel mai bine aptitudinilor lor, în concordanță cu planurile de școlarizare și necesarul de forță de muncă. De asemenea, organizarea unor acțiuni de cunoaștere nemijlocită a liceelor respective, precum și a unităților pentru care acestea pregătesc cadre, sprijinirea acțiunii de

încheiere a contractelor dintre elevi și reprezentanții întreprinderilor interesate în pregătirea forței de muncă și asigurarea înscrierii tuturor promovaților clasei a VIII-a în prima treaptă de liceu.

— Care sînt meseriile cele mai solicitate de dezvoltarea economiei naționale în actualul cincinal și în practicarea cărora o mare pondere este prevăzută s-o dețină fetele?

— Creșterea puternică a forțelor de producție pe baza revoluției tehnico-științifice contemporane, dezvoltarea în ritm înalt a întregii economii naționale fac ca și în actualul cincinal numeroase meserii să cunoască o intensă solicitare, fetele avînd acces la oricare dintre ele. Ținînd seama de sarcinile specifice pe care le ridică înfăptuirea actualului plan cincinal, o atenție deosebită se acordă pregătirii muncitorilor calificați în meserii din ramuri industriale de bază, îndeosebi din *construcția de mașini*. Mă refer, în primul rînd, la o seamă de domenii cum ar fi *electronica, electrotehnica, optica, mecanica fină*. Amintesc, de asemenea, vastul și complexul domeniu al *chimiei*. Se intenționează deci intensificarea participării femeilor la dezvoltarea ramurilor de vîrf, purtătoare ale progresului tehnic, unde încă de pe acum aportul lor ajunge să reprezinte între 21,6 la sută (în industria construcțiilor de mașini și prelucrarea metalelor), 32,3 la sută (în industria chimică) și 57,1 la sută (în industria poligrafică) din personalul muncitor. Avem nevoie de muncitori calificați și în domeniul *construcțiilor* și *materialelor de construcții*. Apoi în agricultură, unde și în prezent cel mai mare volum de muncă este realizat de către femei, se face simțit aportul lor tot mai calificat în *legumicultură, horticultură, avicultură, sericicultură* etc. Cincinalul actual solicită tinerele fete în meseriile pentru nevoile industriei textile, a confecțiilor, alimentară, pentru circulația mărfurilor: la fel, în profesii necesare dezvoltării învățămîntului, a științei și culturii, ca și a ocrotirii sănătății și asistenței sociale.

— Ce categorii de școli pregătesc asemenea cadre?

— După cum se știe, pregătirea forței de muncă, a cadrelor necesare tuturor ramurilor de activitate constituie atributul esențial al învățămîntului de profil. Se poate spune cu satisfacție că majoritatea viitorilor muncitori calificați, ca și a altor cadre, se află, de pe acum, în diferite forme de pregătire care le asigură însușirea, din evantaiul larg al profesiilor, a meseriei preferate. În sistemul național de pregătire a forței de muncă, fetele dețin o pondere tot mai crescută, după cum urmează: peste 34 la sută în liceele industriale, 55 la sută în liceele agroindustriale, aproape 82 la sută în liceele economice, 91 la sută în liceele sanitare, 92 la sută în liceele pedagogice etc.

Aș vrea să precizez că liceele industriale constituie un domeniu vast, care solicită la studii tot mai multe fete doritoare să-și însușească diverse meserii. Între aceste licee voi specifica mai întîi pe cele de MECANICĂ, unde fetele își pot însuși meseria de *strungar, lăcătuș, sudor, mecanic* (de aparate, mecanică fină și optică etc.). În liceele de ELECTROTEHNICĂ, cu calificare în meseriile: *electronist* (pentru instalații și echipamente de automatizare, pentru radio, televizoare și alte aparate electronice, pentru tehnica de calcul). Liceele de CHIMIE pregătesc muncitori *chimiști* (la fabricarea produselor organice, a produselor anorganice și îngrășămintelor, la prelucrarea țițeiului și în petrochimie, la producerea celulozei, a hîrtiei și fibrelor artificiale). În liceele INDUSTRIEI UȘOARE sînt pregătite fete pentru meseriile: *țesător, pregătitor* (la filare și țesere), *țesător*-restaurator covoare, *tricoter, confecționer* (industrial de îmbrăcăminte și lenjerie din textile), *finisor* (de textile), *confecționer* (de articole din cauciuc și textile cauciucate, de încălțăminte, de articole tehnice din piele și înlocuitori). În liceele INDUSTRIEI ALIMENTARE se pregătesc *preparatori* de produse făinoase, zaharoase, produse din lapte și de conserve, *operatori* (la fabricarea amidonului, a dextrinei și glucozei, la fabricarea uleiurilor, în industria alimentară extractivă). În liceele de CONSTRUCȚII și de MATERIALE DE CONSTRUCȚII se pregătesc muncitori *zugravi-vopsitori, instalatori* tehnico-sanitari în construcții-montaj, *operatori* la fabricarea materialelor de construcții. Liceele de PRELUCRAREA LEMNULUI formează următoarele cadre: *tîmplar* finisor-lăcuitor-vopsitor, *confecționer* de parchet și alte articole din lemn, *operator* la fabricarea cherestelei, a placajului, a panelului și furnirului, la fabricarea plăcilor aglomerate din lemn (PAL) și plăcilor fibrolemnoase (PFL). Remarc faptul că la desăvîrșirea pregătirii profesionale, în diferite meserii, un loc important este atribuit stagiului de practicant, la terminarea fiecărei trepte de liceu, cu o durată între 6 și 18 luni.

Evident, am optat — în cazul nostru — numai pentru cîteva domenii profesionale, cunoscîndu-se faptul că gama posibilităților este cu mult mai amplă. Și apoi nu trebuie să uităm școlile profesionale, iar pentru formarea specialiștilor cu înaltă calificare institutele de învățămînt superior.

— Cum pot sprijini părinții eforturile instituțiilor de învățămînt în privința orientării școlare și profesionale a copiilor?

— Familia a exercitat și continuă să exercite o puternică influență asupra copiilor în alegerea școlii și profesiei, impunîndu-și, nu o dată, opinia, ceea ce-i sporește considerabil responsabilitatea. Pornind de la faptul că orientarea școlară și profesională a elevilor constituie *o sarcină comună a școlii, a familiei și organizațiilor de tineret*, considerăm că datoria principală a părinților este aceea de a conlucra strîns cu școala, sprijinind-o în cunoașterea particularităților psihofizice ale copiilor, în formarea capacităților de autocunoaștere și autoapreciere, în cultivarea înclinațiilor și aptitudinilor, a unei atitudini înaintate față de muncă. Sfatul de orientare școlară și profesională acordat tinerei va fi cu atît mai eficient cu cît el va exprima opinia comună a școlii și familiei, cu cît va coincide cu dorințele și năzuințele viitoarei candidate la forme ulterioare de pregătire, cu nevoile de forță de muncă ale economiei naționale.

Interviu consemnat de
CAROL ROMAN

PRIMA TREAPTĂ A VIEȚII, DAR ȘI A EDUCAȚIEI

Prof. dr.
URSULA ȘCHIOPU

Preșcolarul din zilele noastre se află în primul rînd în responsabilitatea educativă a familiei. Desigur, distanța psihologică pe care el o parcurge zilnic prin trecerea din mediul de familie la cel al grădiniței și îndărăt poate conține diferențe ce se resimt pe plan psihologic drept calitative și, chiar dacă rămîn în esență formative, pot fi mai mult sau mai puțin tensionale.

Regimul mai organizat colectiv, dar mai restrictiv din viața de grădiniță, mai încărcat de elemente instructive și educative gradate, de solicitări competitive, ocazie a intuirii prin acestea a propriilor posibilități și progrese în condițiile satisfacerii tendinței naturale a copilului spre colectivitate, creează din grădinițe un cadru de formare și dezvoltare deosebit de important. Dealtfel, prin toate acestea grădinița are în zilele noastre o sarcină deosebită, aceea de a crea o oarecare omogenizare a șanselor de înnobilare instructiv-educativă a uneia din cele mai sensibile perioade ale dezvoltării psihice umane.

La 5 ani însă, copilul simte încă puternic dorința de afecțiune și protecție. Aceasta este mai profund satisfăcută de familie, care oferă copilului o mai mare libertate de trăire intensă, un mai mare confort al căldurii interioare, gustul dragostei și fericirii, cadru mai confortabil de exprimare a dorințelor și trebuințelor etc. Tot mai multe cercetări pun în evidență faptul de mare însemnătate că tulburările de comportament ale adolescenților au o mai mare incidență la copiii frustrați afectiv în familie în perioada preșcolară și chiar a primilor ani de viață.

Faptul că familia constituie un nucleu social în care se interrelaționează vîrstele diferite ale părinților cu vîrsta copilului și a fraților săi mai mari sau mai mici creează o constelație și conjunctură psihologică aparte, ce dă o anumită direcție condiționării generale a dezvoltării personalității copilului. În același timp, condițiile mai sus prezentate fac din familie un micromodel al marii societăți. Aceasta cu atît mai mult cu cît în familie există statute de rol diferite, o oarecare ierarhie legată de vîrste și un nivel comun de stil, nivel de trai, aspirații, dorințe în care succesul unuia devine și al celorlalți și eșecul se trăiește ca un eșec al întregului grup familial. Mai mult decît atît, familia creează copilului nu numai experiența primară a muncii și atitudinilor față de aceasta, ci și un prim contact cu rezonanța socială a diviziunii sociale a muncii și a responsabilităților de muncă ale celor doi părinți. Copilul reconstituie din gestica de ansamblu a conduitelor părinților, din elemente și amănunte implicate în crîmpeie de discuții și relatări, din solicitările telefonice ori de alt fel aspectele de reputație și statut profesional ale părinților. Așa se face că familia devine pentru copil canalul larg de legătură cu marea societate, canalul de apropiere de valoarea mare a muncii în viața oamenilor. În grădiniță planul acestei intuiri se lărgește și începe să se conștientizeze în confruntări mai complicate și mai largi. Bineînțeles, această importantă formă de experiență psihologică poate fi pozitivă, negativă sau ambiguă. Tenta calitativă este imprimată de ceea ce familia oferă copilului pe scena vieții ei de fiecare zi. Mai delicate și ineficiente sînt aspectele acestei laturi importante a educației mentalității copilului cînd nu se respectă logica dezvoltării psihice, ignorîndu-se faptul că inteligența naturală a copilului, chiar mică, sesizează orice contradicție, respinge orice insistență neacoperită de adevăr.

chiar dacă nu poate exprima procesul căruia se supune această triere.

În primul rînd, copilul nu este un om în miniatură, nu este nici o ființă ce se formează doar pe seama bunelor intenții sau chiar a exemplului personal. Acesta constituie, desigur, un reper, o premisă și o condiție favorabilă a dezvoltării psihice. Dincolo și prin intermediul acestora educația ca și instruirea sînt acțiuni, procese intenționale, organizate, gradate ce cer o adevărată artă, clarviziune, înțelegere a ceea ce este de făcut, cînd și cum, a ceea ce este mai întîi necesar de realizat.

Procesul educației este și devine forma de activitate de maximă dificultate, și aceasta cu atît mai mult cu cît efectele educației se pun în evidență relativ tîrziu și creează, cînd apar manifestări negative, relativ importante dificultăți, eforturi și nefericire. Unul din cele mai importante adevăruri ale experienței educative constă în ideea că este mai bine să realizezi o bună educație decît să fii nevoit să relei totul în procesul mai complicat al reeducării.

În perioada preșcolară este posibilă decuparea (din nevăzuta față a personalității copilului încă abia schițată) caracteristicilor care sînt pe cale de a se stabiliza, a celor ce am dori să le stabilizăm, dar se dovedesc instabile și rezistente la demersurile și eforturile noastre. Așa, de pildă, am vrea ca să fie mai multă ordine în jurul copilului, am vrea ca el să știe să spună cursiv și ceea ce dorește, ce a văzut și ce a înțeles în diferite situații, am dori să salute întotdeauna pe cei pe care-i cunoaște, să se joace civilizat etc. Există cîteva caracteristici ale copilului preșcolar care ne pot ajuta în munca educativă. Vom enumera doar patru ca mai importante privind «logica dezvoltării psihice».

În primul rînd există marele atașament al copilului față de părinții săi, atașament dublat de un fel de aspirație spre statutul de persoană mare, aspirații denumite «adultrisme». Extincția și simbolizarea acestui atașament stau la baza sentimentului de vatră, de țară și creează cadrul în care se realizează identificarea socială a copilului. În al doilea rînd există marea curiozitate a copilului, mereu activă, față de lucruri necunoscute, dar și față de cele cunoscute, care prin repetiție creează copilului un cadru de securizare a cunoașterii. Curiozitatea copilului este un fel de apetit al inteligenței în dezvoltare și se exprimă la 4—5 ani ca o trebuință, ce are, printre altele, și caracteristica de a crea prin consum o stare de energizare disponibilă pentru altceva, stare ce alimentează, de asemenea, imaginația și jocul. A treia caracteristică se referă la impresionabilitatea copilului, impresionabilitate cu funcții active numeroase, de cunoaștere. Copilul preșcolar are o afectivitate aparte, el plînge rîzînd, își exprimă exploziv emoțiile, bucuria, dragostea. Durerea sa este fără speranță (cum spune un cunoscut psiholog), întreaga seismologie afectivă se desfășoară fără neliniști, deși rezonanțele afective alimentează intens planul trăirilor. Copilul are reacții foarte diferențiate la ignorare, sancționare, laudă, frustrare, agresiune. Trebuința de a fi iubit este centrală, vitală, satisface prin repere chiar discrete sentimentul de apartenență, de securitate și protecție, care, la rîndul său, permite să acționeze în condiții de confort chiar mecanismele bazale ale dezvoltării intime psihice. În sfîrșit, ultimul aspect la care am dori să ne referim este cel al constituirii de «acceptori ai conduitei». Aceștia se manifestă ca mecanisme interne foarte sensibile ale conștiinței în formare, prin intermediul cărora se sesizează diferențele din ce în ce mai subtile dintre ceea ce e voie și ce nu e voie să faci, între ceea ce e voie și ceea ce nu e bine, spre deosebire de ceea ce trebuie să faci, chiar dacă nu-ți place prea mult, ca și de ceea ce se poate face în mod condiționat.

Acest teren al evaluărilor de conduită, centrul pentru conturarea personalității morale, pune copilul și părinții în condiții de relații cu încărcătură potențială socială foarte densă. Pe acest teren se formează comportamentele supuse necesității înțelese și se face discreta transmisie a avuției de umanitate, atitudini, aspirații și idealuri de la generație la generație.

● Femeia este temelia educației în fiecare generație.
(S. MEHEDINȚI)

● Toate popoarele civilizate au respectat femeia.
(J. J. ROUSSEAU)

● Trebuie să deprindem bărbatul în respect față de femeie.
(TUDOR ARGHEZI)

SUB SEMNUL CELEI MAI UMANE LEGI - ÎNCREDEREA ÎN OM ȘI ÎN PUTEREA EDUCATIVĂ A SOCIETĂȚII

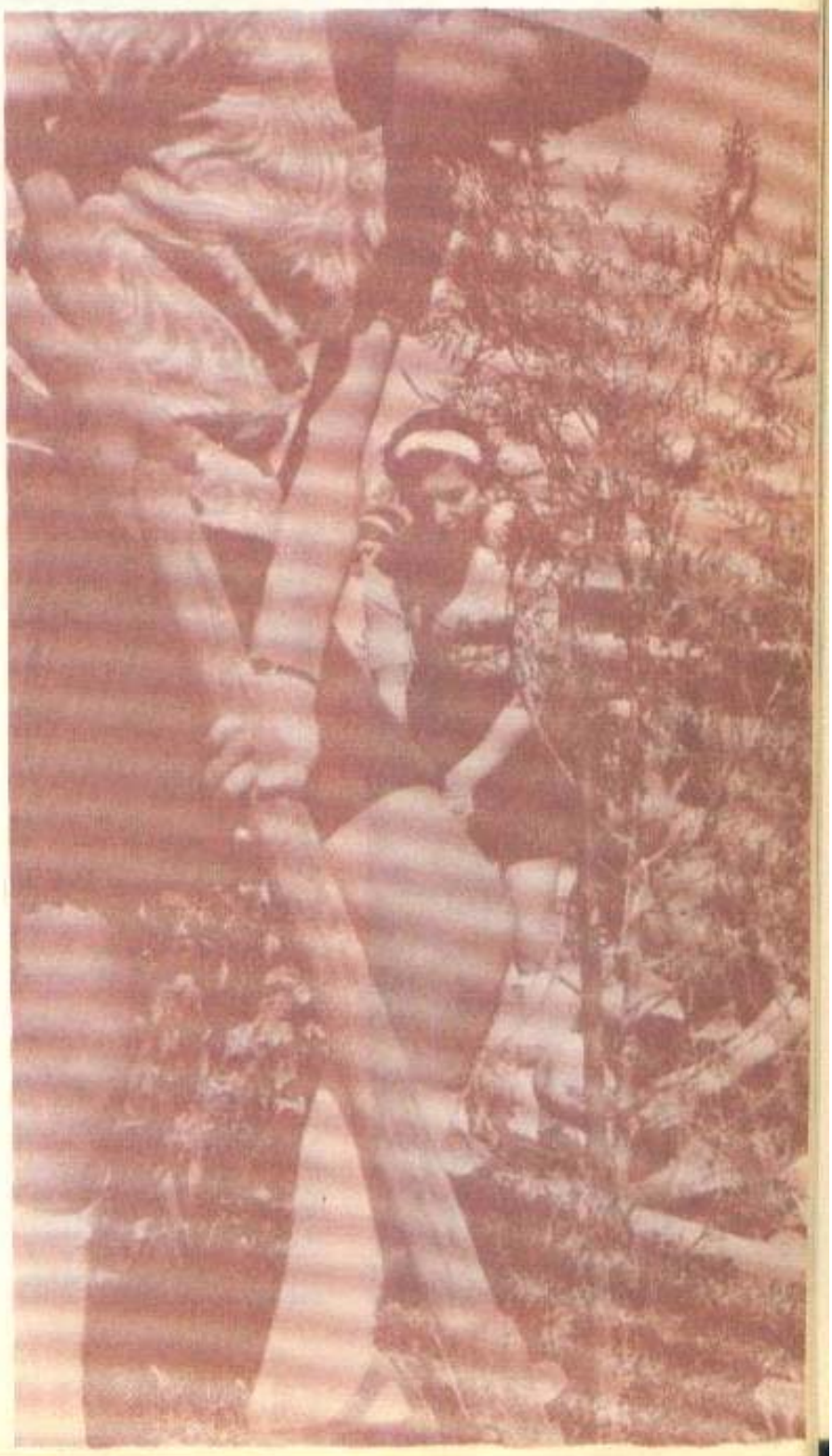
Încrederea în om, încrederea în forța educației, încrederea în puterea colectivelor de muncă și a familiei, iată norme cu o profundă semnificație democratică, revoluționară. Ce a făcut posibilă luarea în acest an, de către partidul și statul nostru, a unui *complex de măsuri cu privire la creșterea rolului unităților socialiste, al organizațiilor obștești, al maselor populare în respectarea legalității, reeducarea prin muncă a persoanelor care comit abateri și încălcări de la normele de conviețuire socială și de la legile țării*, ce a făcut posibil acest salt radical în domeniul educației, dar și cum prind viață aceste generoase hotărîri? În legătură cu această problemă am avut o convorbire cu colonel **Ortansa Brezeanu**.

— Îmi amintesc în acest moment ceea ce spuneam cu cîțiva ani în urmă într-un interviu acordat revistei «Femeia». Subliniam atunci că de la primii săi pași după ce o adolescentă intra pe poarta centrului de reeducare a minorelor pe care-l conduceam, dialogul nostru se străduia să fie înțeles și simțit nu ca o pedeapsă, ca o izolare de societate, ci ca o întîlnire cu oamenii, cu viața și îndatoririle ei, iar în procesul educativ pe care-l desfășuram era necesară o continuă legătură atît cu familiile acestor fete, precum și cu acele colective de muncă în care ele erau ajutate să se integreze după terminarea școlii și să-și însușească o meserie.

Dar la nivelul întregii societăți s-a înregistrat în acești ani o continuă extindere a competenței maselor de oameni ai muncii atît în domeniul judecării și sancționării în cazul unor încălcări ale normelor de conviețuire socială cît și în educarea și reeducarea prin muncă a celor ce comit abateri.

Importantele măsuri hotărîte de partid referitoare și la minorii ce făceau obiectul muncii de reeducare corespund etapei actuale prin care trece țara noastră, cu un învățămînt de 10 ani generalizat, în care tineretul are cele mai bune condiții de creștere, educare și afirmare, condiții în care societatea, prin membrii ei, prin colectivele de muncă în colaborare cu familia, are posibilitatea să-și exercite rolul educativ.

Știm cu toții, încă de la Congresul al XI-lea și de la



Congresul educației politice și al culturii socialiste se arăta că societatea noastră poate și trebuie să pună în valoare — în vederea formării omului nou — toate resursele materiale și umane. Sînt îndatoriri ce intră în sfera moralei și a educației în stadiul actual al conștiinței membrilor societății, care-și propune un țel demn de vremurile noastre: evitarea oricărui rebut uman.

— Aveți o îndelungată experiență în munca directă cu această categorie de... rătăciți. Cum s-a desfășurat concret procesul acesta acum, la început de drum nou?

— Am într-adevăr o experiență îndelungată în munca educativă și mi-am format convingerea că o instituție de reeducare, oricît de excelent organizată și condusă, nu poate înlocui familia, colectivul de muncă. Întotdeauna am luptat să ne apropiem de acest ideal, adică de a crea prin ambianță, prin relațiile cu acești minori un cadru, o atmosferă cît mai de «acasă». De asemenea, cum am mai spus, nu ne-am putut lipsi de prezența și colaborarea — oricît de precară — a părinților, i-am invitat la școală, am purtat corespondență cu ei, i-am vizitat. Dar legăturile firești ce se statornicesc într-o familie, împărțirea bucuriilor și a necazurilor, a durerilor pentru unele greutăți ivite în viața părinților, în viața copiilor, izbînzile și sărbătorile ce fac din familie un micromodel al societății, o școală a vieții, cu toate meandrele ei, toate acestea și multe altele nu pot fi create artificial. De aceea am socotit de datoria noastră ca educatori, ca specialiști în domeniul reeducării minorelor să contribuim în continuare la marele proces educativ din această perioadă la care societatea întreagă participă cu mult curaj și maturitate. Vor fi, desigur, multe greutăți, ne vom izbi mereu de mentalități rigide, de teamă, de comoditate fiindcă a educa presupune și efort, și atenție, și autoperfecționare, și mai ales conștiință și orizont, dar și puterea de a depăși situații și momente grele. Prin noul context creat, acela al unui larg transfer de atribuții din sarcina unor instituții specializate în aceea a colectivelor de oameni ai muncii, organizațiilor obștești, familiilor, întregii societăți, ne-am considerat datori să facem totul ca noile hotărîri să fie traduse în viață cu maximum de corectitudine și eficiență. Din primele zile de după publicarea hotărîrii am dus o muncă de informare și sensibilizare a părinților. La invitația noastră de a veni să-și ia în primire fecele, cei mai mulți au răspuns cu o firească bucurie, cu o firească dorință de a face totul spre a dovedi că abaterea săvîrșită a fost un accident în viața fiicei lor și în viața familiei lor. De altfel am conceput chiar acele invitații sub forma unor scrisori care, pe de o parte, să-i informeze corect asupra sensului noilor hotărîri, iar pe de altă parte să-i mobilizeze și să-i ambiționeze în împlinirea îndatoririlor lor de părinți. «Iată că și fiica dv. — deși face parte dintre cei ce au săvîrșit abateri — va fi din nou în familie și în colectivul de muncă. Pentru că din nou partidul intervine — într-o formă superioară — în sprijinul minorilor care au avut un comportament antisocial spre a fi reintegrați în societate, spre a nu mai fi despărțiți de casa părintească și de colectivul de tineri ce fac cinste tuturor celor ce i-au crescut și educat. Acest fapt vă îndatorează foarte mult pe dv., părinților, care, alături de educatorii și colegii de muncă ai fiicei dv., veți avea răspunderea și datoria de onoare de a dovedi că ceea ce s-a întîmplat la un moment dat nu caracterizează profilul moral al întregii dv. familii». Corespondența a continuat: am primit nenumărate scrisori de la eleve, de la părinți. «Țin de la început să-mi exprim recunoștința pentru invitația făcută și pentru impresionanta ședință de lucru unde am înțeles cît de multă grijă se acordă acestor tinere ca și fetei mele spre a nu greși a doua oară. Sînt bucuros ca părinte că i se acordă fiicei mele din nou posibilitatea să-și afle încrederea și demnitatea, că va putea din nou să iasă în lume cu fruntea sus. Cu multă stimă, familia Cozma». Mai sînt însă și părinți indolenți, le-am trimis pe unele fete cu delegat, tatăl Georgetei R. de la Cluj-Napoca lipsea nemotivat de la serviciu, mama Ileanei A. din București avea acasă un concubin, părinții Auricăi V., dintr-un sat, se văitau că fata fuge, nu vrea să stea acasă etc. Ne-am ocupat de situația fiecărei eleve în parte și continuăm să ne interesăm de situația lor, ne deplasăm la fața locului cînd se ivesc necazuri, ajutăm la integrarea lor socială. Sînt, firește, și necazuri, nu contestăm că unii dintre acești tineri sînt o problemă pentru cei care-i educă. Dar cu cît eșecul unor părinți este mai mare cu atît mai mult trebuie să-și conjuge eforturile cu cele ale societății spre a repara atît greșelile fiicei lor, dar și pe ale lor înșiși. Sînt obligații indiscutabile și justificate și cred că unele atitudini de nepăsare sau așa-zisa «neputință» trebuie combătute eliminate din climatul nostru social. Pe de altă parte, aceste tinere trebuie ajutate mai mult după încadrarea lor în producție. De noi toți depinde apropierea acelui moment de înlocuire treptată a formelor și metodelor de sancționare cu cele de prevenire, de educație și formare a tinerilor.

E vorba de o exigență sporită și lărgită, de răspunderea pe care o are fiecare membru al societății noastre de azi în creșterea și educarea tinerei generații. Tocmai de aceea țin să mai subliniez că tot ceea ce am întreprins noi, ca educatori, în timpul și după plasarea în producție a fetelor a pornit din dorința de a ne face datoria și ca membri ai societății, considerînd că sarcinile și răspunderile noastre nu pot înceta, ele fiind implicate în hotărîrile de partid.

CONSTANTINA CARANFIL

TIMPUL FEMEII ÎN FAMILIA MODERNĂ

Timpul liber al femeii? Într-adevăr, ce este acela timp liber în condițiile în care și soția și soțul lucrează, iar cînd se întorc acasă pe femeie o așteaptă treburile gospodăriei? În raport cu ce trebuie judecat acest timp cînd există copii de crescut și educat? În ce compartiment al timpului poate fi încadrată nevoia — urmată de strădanii și, evident, de timp — a ambilor soți de a se perfecționa profesional? Apoi femeia trebuie să-și ocupe locul și să-și îndeplinească rolul acordat de partid și de țară, atît în producție, atît în familie cît și în activitatea socială diurnă.

Începînd din 1978, se va trece la prima etapă de aplicare a săptămînii de lucru redusă, care va cuprinde ramurile și sectoarele unde lucrează un număr însemnat de femei și alte sectoare. Se va crea un disponibil de timp la dispoziția cetățeanului, care va pune probleme noi, atît în mai buna organizare a timpului liber al întregii familii, cît și a timpului femeii în familia timpului prezent. Deci ce este acela timp liber și ce știm să facem cu el?

SE CERE O DELIMITARE

LUCREȚIA SABĂU: *tehniciană la Întreprinderea textilă Timișoara, secretară a comitetului de partid al fabricii, deputată în Marea Adunare Națională.*

— De ce-i ziceți timp liber? Eu nu i-aș spune așa. Creează, în perioada noastră modernă, confuzii. Uite, aș fi de acord să-l numim «timp disponibil». Și mă gîndesc, în primul rînd, la timpul disponibil al femeii din timpul disponibil al întregii familii.

— De ce să le despărțim? N-au atît femeia cît și bărbatul îndatoriri egale? În fața bugetului de timp nu se prezintă cu același statut?

— Juridic, da! Dar ia să vedem cum stau lucrurile de fapt. Dezvoltarea multilaterală a țării le atrage pe femei în toate domeniile de activitate. Aceasta le deschide larg porțile pentru instruire și educare, mărindu-le și șansele de a-și ridica nivelul de cultură generală, de a se manifesta pe plan social. Toate acestea cer, dincolo de ideal și de efort, timp. Orînduirea socialistă a realizat un șir de transformări radicale în condiția femeii, condiție care-și spune cuvîntul și în specificul familiei. Dar noi nu trebuie să ignorăm faptul că dintotdeauna, indiferent ce schimbări s-au petrecut în familie, viața de familie s-a concentrat și se concentrează într-un fel sau în altul în jurul femeii și mamei. Oricum ar suci-o femeia, ea consumă mai mult timp din timpul disponibil al familiei. Pentru ce îi trebuie mai mult timp? Lucrurile mi se par limpezi: ca mamă îi revin îndatoriri și răspunderi educative și de îngrijire specifice, de neînlocuit. Apoi în gospodărirea locuinței și în farmecul pe care-l creează căminului contribuția ei — chiar în cazul cînd primește un ajutor corespunzător — este mult mai mare. Apoi să nu uităm: femeia trebuie să aibă grijă de ținuta ei, de felul cum arată, să se mențină frumoasă și, în limitele decenței, cochetă. Deci timpul despre care vorbim...

— Nu prea există!

— Trebuie creat. Eu o să mă refer acum nu la cel creat în interiorul familiei, ci în afara ei. Sînt lucruri care mă preocupă în primul rînd ca secretar de partid într-o întreprindere în care majoritatea angajaților sînt femei. Mai întîi, o mare problemă de rezolvat este scurtarea drumului dintre locuință și locul de muncă. Construirea de locuințe pentru muncitori de către întreprinderi reprezintă o idee practică și eficientă. Pînă la realizarea deplină a acestei măsuri, diriguitorii transportului sînt cei care au aici un cuvînt greu de spus. Apoi mai este problema aprovizionării. În această direcție am obținut numeroase succese. Pe lîngă înființarea de puncte alimentare la locul de muncă, militățm pentru înființarea unor bune complexe comerciale în cartiere, pe traseele de transport. De asemenea, întreprinderea noastră are creșă, are grădiniță cu orar zilnic și săptămînal. Știți poate că Timișoara și-a dezvoltat o rețea care răspunde aproape sută la sută necesităților. Asemenea facilități și altele creează un buget de timp disponibil extrem de prețios femeii.

Probă. Înainte și după căsătorie...

Desene de Boris Stavkov

O PASIUNE, DOUĂ PASIUNI...

MARIA MITROI: *27 de ani, ajutor de maistru la Întreprinderea «I Iunie» — Timișoara, președinta comisiei de femei din întreprindere, căsătorită, are un copil, soțul: maistru constructor.*

— Care este, la dumneata, timpul liber?

— Cel pe care mi-l programez. Și pe care-l pregătesc dinainte. Și pentru care mă pregătesc, de asemenea, și eu.

— Cum ar veni mai în traducere exactă?

— Ar veni cam așa, că eu consider drept timp liber cel pe care-l folosesc pentru realizarea lucrurilor ce mă interesează. De pildă, să învăț; și eu și soțul vrem să terminăm liceul. Apoi vreau să văd un spectacol: îl programez și mă pregătesc pentru el. Apoi înțelegerea.

— Așa cum o mai programați?

— N-o programăm, există. Și datorită ei avem și mai mult timp liber.

— Mă puneți în încurcătură.

— Zău că nu. Baza în căsnicie rămîne înțelegerea. De aici atenția și bucuria pentru împlinirea dorințelor și ambițiilor celuilalt. Cînd soțul a făcut școala de maiștri la zi, credeți că mi-a fost ușor? Nu, dar ne-am ajutat în așa fel încît el să-și realizeze acest vis. Apoi am făcut eu școala de maiștri. Credeți că i-a fost ușor? Nu, dar ce bucurie pe noi cînd am absolvit-o și eu. O să facem și liceul, și cine știe... Numai așa au toate rost și farmec. Nimeni nu face ceva doar pentru satisfacția lui proprie. Apoi eu am o mare pasiune: lectura. Citesc mult, uneori și noaptea. Și-mi plac spectacolele, în special filmele. Pe soț îl pasionează peștii. Nu, nu să-i prindă, ci să-i crească. Avem un acvariu de toată isprava acasă. Numai că mie îmi este o frică nebună să nu i se întîmple ceva. Nu mă pricep deloc la pești și opt luni, cît a fost soțul plecat în Libia, credeam că s-a zis cu ei. Soțului cînd s-a întors nu-i venea să creadă. Știți, e treabă cu dichis și asta. «Mărie, cum de i-ai ținut în viață?». «Știu și eu? — i-am zis — gîndindu-mă la tine». Nu știu de ce vă spun toate astea, dar simt că ele răspund la întrebare.

SÎNT ÎMPOTRIVA FAMILIEI «EVADATE»

VIORICA GOIAN: *conferențiar doctor, Universitatea Timișoara. A efectuat cercetări în domeniul psihologiei și sociologiei familiei, temă tezei de doctorat și-a ales-o din domeniul funcției educative a familiei.*

— Dumneavoastră ce înțelegeți prin timp liber? Am devenit aproape obsesiv cu această întrebare.

— Știu și de ce. Pentru că răspunsurile sînt mereu altele. Nici nu este de mirare, pentru că timpul liber poate fi înțeles diferit. Unii îl înțeleg pe cel disponibil, după muncă și odihnă. Alții pe cel rămas pentru treburile gospodărești. Alții dimpotrivă, pe cel folosit pentru perfecționarea profesională sau pentru preocupări spirituale ori distractive. Desigur, tot aici poate fi socotit și timpul folosit pentru a merge la croitoreasă, la coafor, la cosmeticiană etc.

— Reprezintă o posibilitate de a face ceva util?

— Din păcate, pentru unii este neștiință. Iar pentru alții iresponsabilitate. Adică pentru cei care-l pierd. Căci se pierde o cantitate imensă de timp liber. Prin nefolosință. Sau, mai exact, prin nefolosință utilă.

— Ce este util... ce nu este util?

— Omul este o ființă socială, tot ce face trebuie să folosească cuiva; lui sau celorlalți. Știu, multe femei reclamă timpul consumat în gospodărie. Am ajuns la concepția că nu trebuie să considerăm sarcinile gospodărești — împărțite, desigur, echitabil între toți membrii familiei — drept o greutate apăsătoare, iar timpul afectat lor pierdut. Societatea preia, printr-un număr tot mai mare de servicii, principalele sau o mare parte din sarcinile ce revin femeii în familie. Dar să nu absolutizăm. Civilizația își spune cuvîntul, important este însă să nu strice ceea ce este esențial și trebuie să fie durabil. Deși viața modernă solicită foarte mult, căminul nu trebuie să rămînă doar locul de întîlnire al unui bărbat și al unei femei. Doar locul unde se doarme. Aceasta presupune și debarasarea soțului de niște mentalități învechite și trebuie schimbat statutul său în casă.

— Totuși este nevoie să avem în fața judecății noastre realitatea economică și socială contemporană. În care ponderea femeii crește...

— Tot nu renunț la idee. Ba v-aș spune că existența unor sarcini gospodărești în familie este absolut necesară pentru formarea acelui climat de

participare la aceste activități și de către copii, deci la educarea lor prin muncă, pentru muncă și în spiritul dragostei și respectului pentru muncă. Munca utilă, făcută din plăcere, nu ca o penitență. Aceasta îl învață pe copil de mic cu un buget de preocupări care-i creează o ierarhie a valorilor. Își dă adică seama făcînd, nu vorbindu-i-se, de valoarea unui lucru realizat de el.

— Încă ceva, nu vă supărați, ce înțelegeți prin timpul liber?

— O prelungire, în timp, a pasiunilor profesionale și a împlinirilor proprii. Un mod de a trăi din plin, de a activa din plin, o modalitate de a te îmbogăți spiritual, de a te bucura de toate bucuriile vieții. Timpul liber nu înseamnă timp gol. Timp în care să nu faci nimic. Repet, folositor. Asta presupune o lărgire a evantaiului de preocupări, o mai deplină integrare în aria de năzuințe, bucurii și împliniri a colectivului. Este nevoie ca așezarea vieții și muncii pe baza eticii și echității socialiste, a principiilor de viață comuniste, să fie concepută tot mai profund pe temeliile educative și de aspirații ale colectivității, căpătînd, în acest context, virtuți și rezonanțe deosebite, pe care nu le poate dărui decît integrarea deplină în viața colectivului. Cea mai mare parte a timpului liber să fie petrecută împreună cu tovarășii de muncă, cu familiile acestora, trebuie organizate manifestări și activități, reuniuni și petreceri care să răspundă nevoilor și preferințelor colectivului, care să-i apropie și să-i unească — pe temelia celor mai umane și mai înălțătoare principii de viață — tot mai mult pe oamenii muncii într-o adevărată și mare familie.

— Deci, o familie adaptată la schimbări, sau transformată de ele?

—Cred că problema nu se poate trans'a astfel. Este vorba de o relație de intercondiționare constructivă. Omul determină schimbările, schimbările determină condiția umană, modul și aspirațiile de viață ale fiecărui cetățean. Familia este nucleul în care ele își particularizează esența în modul cel mai deplin și mai specific.

MILITEZ PENTRU BUCURIA DE A TRĂI

LUCIA GHEORGHIU: *medic, vicepreședintă a Comitetului județean al femeilor Timiș*

— Ce-i lipsește omului ca să-și dea seama de timpul lui liber?

— Poate că tocmai timpul.

— Aveți... timp de catambururi.

— Vedeți, îmi confirmați teoria. N-avem timp adică să ne mai bucurăm de o bucurie. O glumă este o bucurie. O satisfacție la fel. O împlinire, ce să mai vorbim. Bun, le realizăm, dar sîntem în stare să le trăim intensitatea?

— Asta depinde de timpul liber?

— Sigur. De disciplina lui. Viața se accelerează, dar, paradoxal, omul se uită pe sine. Uite, eu pentru asta militez, pentru bucuria de a trăi o bucurie. Și de a ți-o planifica în timp. Mi se pare că nu prea mă înțelegeți.

— Parcă începe...

— Femeia este acum un fel de jongler, care trebuie să scoată maximum din timp după ce vine acasă. Sigur, facem educația... soților, vorbim de echitate în repartizarea sarcinilor, de sprijin reciproc în realizarea visurilor fiecăruia... Nu zic, munca de educație își arată, în timp, roadele, dar adevărul este că în momentul de față femeia duce încă din greu — dacă-mi permiteți — greul într-o familie. De la această realitate trebuie să pornim. Femeia deci este nevoită să se mulțumească cu mai puțin, să-și repartizeze bine totul, să aibă timp... să se facă și să se mențină frumoasă și, sigur că da, să se bucure de toate acestea. Trebuie s-o ajutăm. Și Comitetul județean Timiș are unele realizări bune în acest domeniu.

— Vă referiți la activitățile care îi ușurează munca?

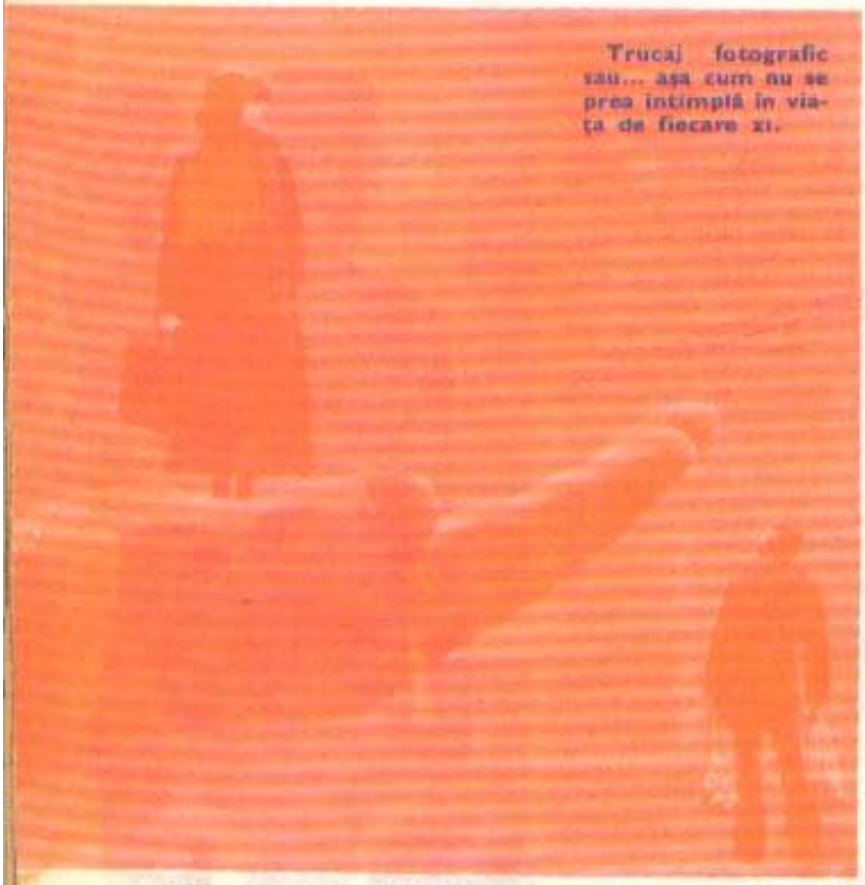
— Care i-o ușurează sau i-o preiau. S-a mers mult, la noi, pe dezvoltarea secțiilor «Gospodina». Prin 1973 existau 18 în județ, acum sînt 34. Opt unități servesc mîncare la comandă. Avem, de asemenea, în prezent 80 de unități care livrează alimente și legume-fructe la oră fixă. Laptele se transportă în fiecare dimineață la domiciliul a 2 600 de abonați. Bufetele de incintă au ajuns la 59. În sfîrșit, cifrele ar putea continua. Vreau să subliniez că unitățile de comandă la oră fixă sînt în cartiere. Am avut și o ședință de birou în care s-a analizat activitatea noastră în acest domeniu.

— Rezultate notabile are județul și în cuprinderea copiilor în creșe și grădinițe. Dar eu v-aș ruga să-mi spuneți altceva: Ce ați întreprins dumneavoastră pentru utilizarea în chip superior a timpului liber de către femei? Să nu mă întrebați și dumneavoastră: «Care timp!».

— Nu vă întreb. Vă răspund. Și mă refer numai la acțiunile întreprinse de Comitetul județean al femeilor. Prin comisiile din întreprinderi antrenăm femeile, împreună cu soții, deci întreaga familie, să meargă la spectacole, concerte și alte manifestări cultural-artistice. S-a ajuns ca unele întreprinderi să cumpere spectacole întregi. Dar ceea ce considerăm noi drept o realizare bună o constituie «duminicile culturale» organizate în special pentru femeile de la sate. În fiecare lună. La aceste

«duminici» participă cîte o localitate: sat, comună etc. stabilită dinainte, se fixează un program, se asigură bilete la unu sau mai multe spectacole. Vin, desigur, cu soții, dar organizarea este a noastră. Se întîmplă cam așa: apar dimineața (transportul îl asigură C.A.P. sau I.A.S.), noi îi primim într-o sală, unde există și un bufet, spunem care este programul — cît mai bogat — și se merge la muzee, la expoziții, la operă. Uneori și la cîte două spectacole pe zi. La aceste «duminici» participă de la ciobanul din munte pînă la profesoara de la liceul din centru. Au mare succes aceste acțiuni și au devenit tradiționale. Apoi, să nu uităm, în multe localități din județ teatrele și chiar opera au stagiuni permanente, o dată pe lună. De asemenea, o dată pe an organizăm, cu concursul ansamblurilor artistice «Banatul», «Ghiocelul» și «Timiș», spectacole pentru femeile fruntașe. Pe ramuri de producție sau pe domenii de activitate. Nu trebuie să uităm: oamenii au nevoie de activități care să le înfrumusețeze viața, să le-o îmbogățească. Și sînt de acord cu ideea că timpul este unul singur: timpul vieții. Esențialul este să nu-l irosim. Nici o clipă.

VASILE TINCU



Trucaj fotografic sau... așa cum nu se prea întîmplă în viața de fiecare zi.

● Cînd scrii despre femei, trebuie să-ți înmoi pana în culorile curcubeului și să presari rîndurile cu pulberea de pe aripile fluturilor.

(DIDEROT)

● Respectul față de femeie este semnul după care cunoști omul!

(PÉCAUT)

mama - primul cuvînt în viață

● Toată educația depinde de mamă.

(SOFOCLE)

● Mama este aceea care mi-a dat odată cu veselia ei cea vie și adevărată plăcerea de a scrie, gustul și gloria întreagă a talentului meu poetic.

(GOETHE)

● Viitorul unui copil este totdeauna faptă mamei sale.

(NAPOLEON I)

● Dragostea de mamă este cel mai puternic și cel mai statornic sentiment al femeii.

(BAUTAIN)

● Profesori buni fac școlari buni; numai mamele bune fac oameni buni.

(AIME MARTIN)

● Inima de mamă e singurul loc din lume unde vă puteți refugia chiar cînd părul vă e cărunt.

(AD. STIFTER)

● Oh! Iubirea de mamă! Iubire ce niciodată nu se uită! Hrană de care toți au parte în casa părintească! Pîine din care toți au partea lor și toți o au întreagă — oricîți copii ar avea o mamă.

(V. HUGO)

● Omul moral e aproape format la vîrsta de 10 ani; dacă formarea aceasta n-a avut loc în brațele și pe genunchii mamei, va fi cea mai mare nenorocire.

(J. DE MAISTRE)

● Pentru mame nu există spațiu: o adevărată mamă presimte și-și vede copilul de la un pol al pămîntului la altul.

(PROVERB FRANCEZ)

● Multe minuni sînt în univers, dar capodopera creațiunii e tot inima unei mame.

(BERSOT)

3

schițe
de
VASILE
BĂRAN

prima schiță: VISUL

În rolul gospodinei, fata visează o mașină pe care-o poți lăsa în bucătărie fără grija mesei. Curăță morcovi, ceapă, cartofi, usturoi, ridichi... Toacă: mărar, pătrunjel, varză, conopidă, țelină... Așază la cuptor orice fel de friptură: de porc, de vițel, de berbec, de iepure... Face saramură de pește și alte saramuri... Coace: pîine și plăcinte... Fierbe compot, ceai, cafea... Părinții sînt la muncă. Fata pleacă pe stradă și prin parc împreună cu colega sa. Acasă a rămas să gătească mașina. Dar iată că după ce totul e gata mașina pune masa, se așază la ea și mănîncă tot.
Cînd vine,
fata găsește vasele gata spălate.
Adică așa cum le lăsase, de cu seară, mama ei.

a doua schiță: DRAGOSTEA

Fata își spăla părul, uscîndu-l, adesea, la soare, privindu-și în oglindă gîtul întins și cercetîndu-și fața, care era mult mai frumoasă decît a colegelor ei cu care făcea adesea cumpărături ori intrau la un film; deseori treceau însă șoseaua, pierzîndu-se cu repeziciune printre oameni spre o cofetărie cu o grădină în față și pe unde se învîrteau băieți, tot felul de băieți, înalți și supli, bruneți și blonzi și de care ea se îndrăgostea mereu.

Cofetăria avea forma unei sticle uriașe, deși mai turtită decît o sticlă obișnuită și deasupra ei se rotea chipul unui băiat cu un pahar de mazagran în mînă, surîzînd. Chiar și de băiatul acesta s-a îndrăgostit fiindcă semăna cu unul dintre băieții aceia adevărați care se răsuceau pe acolo.

Fata avea o rochie galbenă și avea și o poșetă galbenă și în agendă șaptesprezece numere de telefon, de la șaptesprezece băieți.

O, și s-a întîmplat s-o piardă! Și nimeni nu-i mai poate spune care a fost prima ei iubire.

a treia schiță: MODA

Acestei fete de douăzeci de ani îi place să cînte
ca oricărei fete de douăzeci de ani.
Și îi plac pantofii
și cizmele,
și rochiile,
și brățările,
așa cum îi plac oricărei fete de douăzeci de ani.
Și îi place să danseze
și să meargă în excursii
și la cofetărie
ca oricărei fete de douăzeci de ani.

Dar ceea ce îi place îndeosebi e să se îmbrace într-o salopetă nostimă, o salopetă albastră, cu bretele albe și cu nasturi albi, cu cordon alb și guler alb, o salopetă atrăgătoare și foarte interesantă.

Dar numai pe stradă.

În vreo fabrică sau alt loc de muncă n-a intrat niciodată.

Pînă acum. De-acum încolo...

TINERE PERFORMERE, MARI PERFORMANȚE

Cronica sportului românesc consemnează prezența unor adevărate staruri din rîndurile fetelor. Gloria sportului românesc a fost făurită de băieți, dar și cu aportul inestimabil al fetelor. Actuala școală de gimnastică feminină are o tradiție împămîntenită pe aceste plaiuri. Stelele de astăzi, în frunte cu Nadia Comăneci, Teodora Ungureanu, continuă drumul început în urmă cu două decenii la J.O. de la Melbourne de o echipă în care gimnaste valoroase ca Elena Leușlean, Emilia Liță, Nastasia Ionescu făceau să se vorbească în lume despre o școală de gimnastică românească. Atletele de astăzi au în față pilde admirabile de ceea ce înseamnă talentul, înzestrarea și dăruirea fără rezerve în lupta din arenă pentru gloria sportivă a țării: timp de aproape un deceniu, recordul mondial la săritura în înălțime al Iolandei Balaș nu a putut fi bătut. Crezul în propria vocație, performanța pasiunii și a muncii în arena sportivă au scris pagini memorabile în analele sportului românesc prin Lia Manoliu, Viorica Viscopoleanu, campioane olimpice, figuri celebre situate la loc de cinste în galeria marilor vedete ale arenei sportive.

Iată ce stă la temelia frumoaselor tradiții ale sportului feminin românesc. Succesele strălucite de azi, în primul rînd ale gimnastelor, nu au apărut, așadar, din senin, ci ele au încolțit pe un teren fertil, s-au plămădit dintr-un metal nobil, permanent îmbogățit în carate umane. Succese care nu ar fi fost posibile fără acele investiții materiale și morale din partea societății, care se traduc atît de limpede în crearea unor condiții de pregătire și viață optime pentru tinerii sportivi.

Alături de gimnastică, gloria sportului românesc feminin o fac și alte discipline. Handbalul, bunăoară, un sport care la noi are mulți suporteri. Una dintre pepinierele valoroase și cu tradiții ale handbalului nostru se află la Timișoara, pe malurile rîului Bega. Adresa «laboratorului» de mari performanțe — Universitatea, unde-și desfășoară activitatea un inimos animator și excelent antrenor: Constantin Lache. Aprecierile noastre nu sînt fără acoperire. Anul acesta este pentru a 9-a oară cînd echipa pregătită de acest corifeu al handbalului feminin romanesc, Universitatea Timișoara, a cucerit titlul național. Studentele bănățene ne vor reprezenta în «Cupa campionilor europeni», competiție de mare anvergură pe care-și propun s-o cîștige, odată și odată! pentru sporirea prestigiului sportului românesc. Să dețiî de nouă ori titlul național e o performanță! O singură și ultimă mențiune: marea majoritate dintre fete sînt și componente titulare în echipa reprezentativă de handbal feminin a țării, cu care au repurtat, de-a lungul anilor, succese de prestigiu în arena internațională.

*

...Un sport care a adus țării medalii și titluri prestigioase prin reprezentantele sexului frumos este scrima. Floreta

feminină și sabia sînt recunoscute pe plan internațional ca pretendente autorizate la locuri fruntașe în concursurile de anvergură. «Floretele de aur» — le-am numit pe Ecaterina Stahl, Ana Pascu și Ileana Gyulai-Jenei — toate fac parte din echipa de floretă a României, care a dominat autoritar în ultimul deceniu toate marile concursuri. Fetele noastre s-au impus prin valoare, dăruire, capacitate de muncă, în consecință prin strălucite rezultate. În anticamera marilor performanțe, alte două fete care bat la poarta consacrării internaționale: Magdalena Bartoș și Marcela Moldovan...

feminină și sabia sînt recunoscute pe plan internațional ca pretendente autorizate la locuri fruntașe în concursurile de anvergură. «Floretele de aur» — le-am numit pe Ecaterina Stahl, Ana Pascu și Ileana Gyulai-Jenei — toate fac parte din echipa de floretă a României, care a dominat autoritar în ultimul deceniu toate marile concursuri. Fetele noastre s-au impus prin valoare, dăruire, capacitate de muncă, în consecință prin strălucite rezultate. În anticamera marilor performanțe, alte două fete care bat la poarta consacrării internaționale: Magdalena Bartos și Marcela Moldovan...

Vorbind de scrimerele noastre, gîndul ne duce departe, unde se află «pepiniera» scrimei românești. La Satu Mare trăiește și muncește un «bătrîn mușchetar», Alexandru Csipler, care a dedicat scrimei 51 de ani din viață, a format și modelat talente tinere, a contribuit la crearea a ceea ce numim astăzi școala românească de scrimă. De aici au pornit pe drumul gloriei sportive ca Ileana Gyulai, Ecaterina Stahl, Suzana Ardeleanu și atîtea alte vedete încoronate cu titluri de campioane mondiale, olimpice și naționale. Tradiția glorioasă este continuată astăzi, cu aceeași rîvnă și strălucire, de Clubul sportiv din Satu Mare, care numără în prezent 126 de «elevi la școala marii performanțe», cu care antrenorul emerit se mîndrește și speră să cucerească noi lauri pentru sportul românesc. El însuși spune cu nostalgie: «M-am mîndrit cu cei care au zburat din cuibul nostru; continui să-i iubesc pe toți, îmi mîngîi inima cu alți și alți elevi ce urcă, cu ambiție și muncă fără preget, treptele performanței. Sînt sigur că ștafeta se află pe mîini bune. Pot să garantez că cel puțin două dintre fetițele mele vor deveni campioane mondiale». Vă propunem să rețineți, deocamdată, aceste două nume: Gabriela Betuker (14 ani) — campioană națională de copii — și Otilia Hochdorfer (15 ani). Cînd pedagogul și antrenorul garantează că viitorul va fi strălucit, se gîndește, neîndoielnic, și la cele două vedete în devenire.

*

Atletismul românesc se mîndrește cu mari performere din rîndul fetelor. Să consemnăm doar cîteva din rezultatele de excepție înregistrate în ultima perioadă. Natalia Andrei Mărășescu (24 de ani), fata descoperită în concursuri populare pe plaiurile gorjene, astăzi atletă la Clubul «Steaua» și studentă în ultimul an la Facultatea de științe economice din Craiova, a realizat într-o lună două recorduri mondiale: alergarea pe distanța de o milă și 5 000 m. Ea mai deține, de fapt, și recordul mondial neoficial pe 2 000 m, recordul național la 1 500 m; 4:02,66, care este cea mai bună performanță mondială a anului. Este campioana europeană de sală (Katowice, 1975), deține locul 2 la München — aceeași competiție și aceeași probă: 1 500 m — în 1976 este campioană mondială universitară (Roma — 1975, la 3 000 m), și palmaresul ei, deși impresionant, nu se sfîrșește aici. Sînt și alte atlete, mari talente și caractere deosebite, care prin comportamentul lor etic și sportiv, prin munca și dăruirea etalate în lupta dîrză, cu au-

versarele și cu ele însele, în arena sportivă au reușit să redea atît de frumos, prin propriul exemplu, imaginea frumuseții năzuinței spre un țel nobil, spre un ideal uman, acea imagine în care să se regăsească, deși pe alte planuri și în alte împrejurări, toți tinerii țării: Argentina Menis, cu un record de 67,96 m la aruncarea discului — medalia de argint la J.O. de la München — și cu ambiția mereu trează de a depăși granița celor 60 m, Alina Gheorghiu, cu 6,68 m la lungime, performanță de valoare internațională care poate anunța un mare record — mai ales că, de puțin timp, este antrenată de o mare specialistă a probei, Viorica Viscopoleanu; Niculina Vasile (19 ani, deci junioară, cu 1,87 m la înălțime) și mereu veșnic tînăra Ileana Silai (locul 2 la J.O. din Mexic, locul 2 la J.O. din München la 800 m, proba care a consacrat-o, posesoare de titluri și recorduri la 500, 800 și 1 500 m) nu mai departe decît la recentele Campionate internaționale ale României a învins-o pe protagonista probei la 1 500 m, Natalia Andrei. Această atletă model a realizat, dincolo de arena sportivă, adevărate performanțe umane: muncitoare la Întreprinderea «Clujeana», a găsit timpul necesar și resurse pentru eforturi în plus ca să înceapă și să termine Facultatea de educație fizică. După cum putem vorbi de foarte interesante «realizări» pe plan familial, în sensul continuării tradiției sportive: Alina Gheorghiu este fiica unui fost internațional de fotbal, Gică Popescu; este soră cu Mihaela Popescu, fostă atletă, căsătorită cu un alt internațional de fotbal, inginerul Mircea Dridea, astăzi președintele clubului «Petrolul» Ploiești. Un fragment de enciclopedie sportivă într-o familie...

Dar, vorbind de tinere performere și mari performanțe, trebuie să spunem că noi, iubitorii sportului, le apreciem, și este firesc să fie așa, din perspectiva viitoarelor confruntări internaționale.

VASILE CĂBULEA

CÎND CITITORII ÎȘI DESCHID SUFLETUL...

„Da, putem învăța din experiența altora!"

Oare poate omul învăța din trăirile și experiența altora, oare poate păși cineva în viață fără a-și lovi propria frunte de pragul acestei mari porți, oare lecțiile, fabulele și moralele lor te pot cruța de eșecurile și prăbușirile tale temporare? Sigur, nimeni nu poate aluneca lin prin viață precum lebăda albă pe fața lacului, sigur, nici cerul unei singure zile — darmite al unei vieți întregi — nu se poate lăuda că a trăit fără nori, și cred că însăși viața ar fi anostă fără germenele stînt al luptei: cu tine, cu slăbiciunile tale, cu nedreptatea, cu neomenia. Dar putem — sînt sigură — să ne ferim de unele greșeli și să reparăm altele. Putem evita unele suferințe — nouă și altora. Și — așa cum îmi mărturisea odată o corespondentă foarte tînără a mea — *«citindu-vă odată rubrica și văzînd soarta unei fete care nu era mai tînără, dar poate ceva mai naivă și încrezătoare ca mine, am trecut pe lîngă o gravă greșeală pe care eram gata s-o înfăptuiesc. M-am văzut dintr-o dată la sfîrșitul experienței și nu la începutul ei și am avut sentimentul eșecului. M-am oprit la timp. Povestea tristă a bietei fete a evitat-o pe a mea. Da, omul poate învăța din pățania altora...»*

Să-mi fi potolit doar această frază așternută de o fată de 18 ani îndoielile care mă tulburau? Ei, nu e chiar așa: oricum, scrisoarea aceasta — ca și altele asemănătoare — m-a făcut să încredințez paginilor tipărite și aceste noi secvențe din obișnuitul nostru «fals tratat de educație sentimentală».

„Ah, soacrele..."

Cînd nu se numește soacră, ci bunicuță, sau mamaie, sau mam'mare, dumneaei, bătrînica pensionară din casă e mai prețioasă ca aurul. Și, cu toate că scrisoarea pe care voiam s-o comentez e tocmai cea dureroasă, nu pot să nu prefațez acest capitol cu un citat admirabil scos din scrisoarea Recsei K., din București, str. Filiti 6 (de astă dată pot da cu se-

ninătate adresa și o să vedeți de ce), în care nora recunoaște cu mîna pe inimă: «Chiar dacă soacra mea mă complexează uneori prin vrednicia ei, prin simțul timpului și al ordinii — mult mai dezvoltate, recunosc, decît ale mele —, chiar dacă uneori îmi zic: dacă nu locuiam cu socrii, mai lăsam eu lucrurile vraiște și nu munceam atîta, că doar nu trebuie să fim robii casei, chiar și așa simt nevoia să scriu la revistă că am cea mai minunată soacră de pe lume. Am născut acum cîteva luni doi băieți gemeni, și soacra mea stă zi și noapte lîngă mine, ca o a doua mamă, nu se văicărește, nu se arată obosită niciodată, e mereu echilibrată și cu zîmbetul pe buze, e ființa cea mai tonică din întreaga casă. Și l-a «asumat» în întregime pe geamănul care s-a născut mai firav, mai puțin viu ca celălalt, spunînd că vrea de pe acum să nu-l lase copleșit, apăsat de însușirile fraților, pe care unii îl preferă pentru că e mai nostim. Scrieți și despre soacrele minunate, că destule femei se plîng de... invers».

Despre acest «invers» îmi scrie pe lung și pe lat «o tînără mamă de 23 ani, cu o fetiță de un an, care tare sîntem amîndouă lipsite de fericire», Florica C. din Ionești, operatoare chimistă de profesie; măritată cam la întîmplare (de fapt, nu chiar la întîmplare, ci cu primul iubit, care a revenit la ea, insistînd pentru căsătorie, la un an după ce o părăsise și ea se îndrăgostise de un alt băiat, cu care se potrivea de minune). Insistențe, presiuni, «cucerirea» familiei fetei și recucerirea fetei prin răscolirea vechilor amintiri afective, pe scurt căsătorie rapidă — al cărei scop nu l-am prea înțeles, mărturisesc —, apoi mutarea la soacră acasă. «Dar nu au trecut nici două săptămîni și ea și-a arătat adevărata față. Întîi, un șoaet disperat și reproșuri amare nurorii: că ce ce nu i-a mai dat fiul tot ei banii, ca și pînă acum, că ea știa să-i cheltuiască cu folos, că nici n-a intrat bine în casă străina și a și început să-i fure inima feciorului, să-l rupă de ea. Drept care, cînd noi eram la muncă, ea intra în camera noastră, controla și răscolea totul, citea biletele pe care i le scriam soțului — pentru că nu lucram în aceeași tură — și comenta totul cu vecinele, iar seara, ba chiar la ore tîrzii în noapte, venea în cameră peste noi sau se uita pe fereastră să audă ce vorbim și să vadă ce facem, ca să aibă o doua zi ce bîrfi cu femeile». Șleah, nerezistînd la această permanentă ciocnire între soția și mama sa, soțul Floricăi înclină să dea dreptate mamei sale și, cum tocmai se născuse fetița lor, o sfătuiește pe soție să stea la părinții ei — care, oricum, o ajutau să-și crească copilul —, asigurînd-o că va veni și el acolo... Dar a uitat de promisiune: «Vine la mine numai cînd iau chenzina, pentru că din banii lui nu cheltuiește nimic: singurul lui vis e să-și cumpere mașină și-și pune toți banii la C.E.C. Iar mama lui nu termină să mă bîrfească, să-l îndepărteze de mine și de copilul nostru, fericită acum că-i are acasă numai pe el. Dar atunci de ce au insistat atît de mult cu căsătoria asta, de ce s-au băgat cu de-a silа în viața mea?»

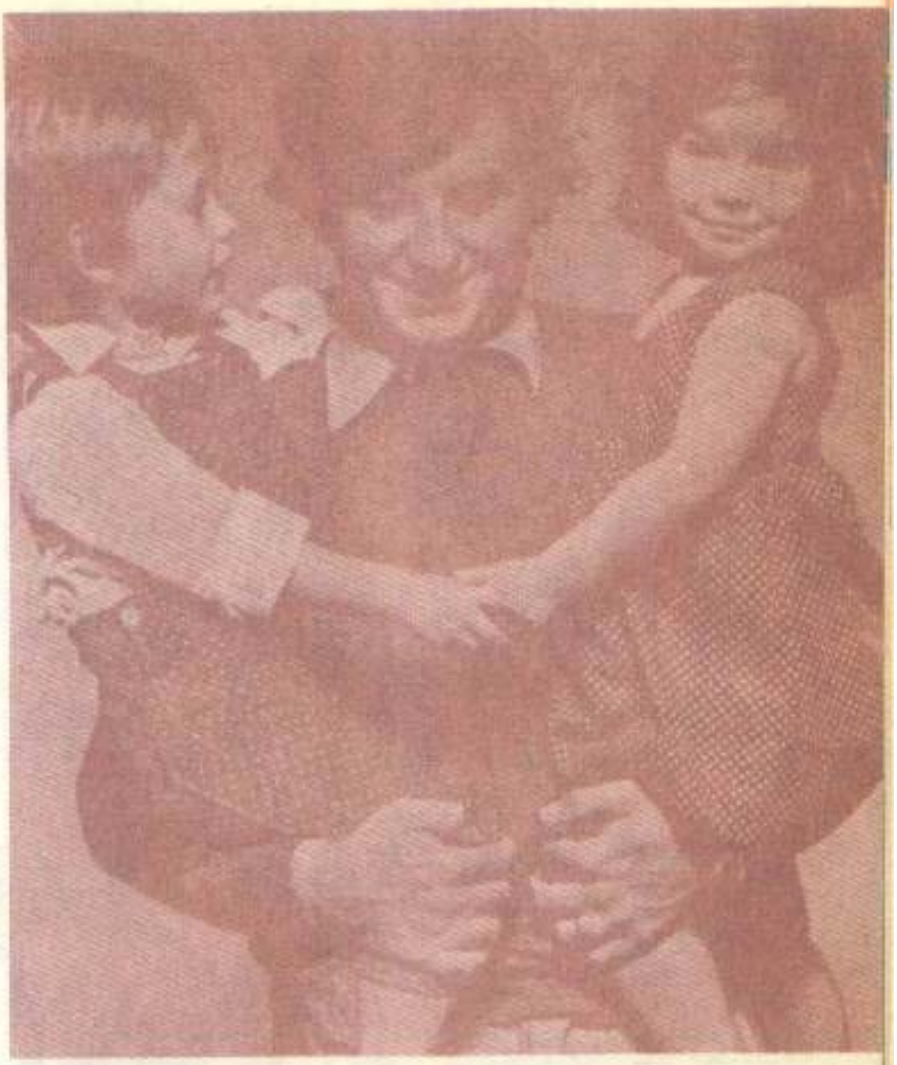
Asta, bineînțeles, nu are de unde și confesorul sentimental dacă nu i se spune. Interesează mai ales atitudinea mamelor în fața cinerei familii, amestecul lor în toate micile și marile probleme ale cuplului și influențarea — cum se vede, nu o dată negativă — a fiilor lor, interesează faptul că acestea pot duce la dizolvarea noii familii. Să mai repetăm că aceste simțăminte sînt doar aparent «părintești» și că ele ascund un egoism acerb, să mai amintim că fiecare om sau familie are dreptul la viața sa, fără «amestec din afară», să mai spunem o dată și încă o dată că aducem copii pe lume nu pentru a avea cine ne pune nouă prișnițe la bătrînețe, ci pentru a-i lăsa să trăiască liberi și fericiți, după chipul și asemănarea epocii pe care o traversează? Nu e cazul să mai repetăm, nu-i așa?

„Mi se cuvine totul..."

...Și totuși să nu privim numai la buruienile din curtea vecinului, as zice, să nu ne oprim numai la păcatele părinților. Cînd, se știe, copiii nu prea se întîmplă să ne rămînă «datori» la acest capitol, acei copii pe care — ce e drept — noi, părinții, i-am învățat să zică «vreau» și să capete imediat ce vor, noi i-am învățat cu mentalitatea lui «mi se cuvine», oferindu-le chiar și ceea ce nu li se cuvine. Educația sentimentelor filiale e imperios necesară a fi făcută odată cu cultivarea răspunderilor copilului, a simțămîntului că trebuie și el să dea, nu numai să ia. Îmi scrie un tată o scrisoare foarte delicată și amară, trimisă cred nu pentru a cere vreun sfat, ci pentru a medita public — și a invita la meditație — asupra unei stări de fapt, asupra unei stări psihice, asupra unor relații paterno-filiale destul de triste. «Sigur, nu aș putea spune că am vegheat foarte atent și continuu la căpătîiul educației și sentimentelor fiului meu; e unicul nostru fiu — îmi scrie N.L. din Timișoara — am avut o existență profesională extrem de furtunoasă, plină de răspunderi, succese, frămîntări și chiar de insuccese și am considerat că «profesia» de părinte o putea exercita, ceas de ceas și clipă de clipă, cum se spune, doar soția mea, care, oricum, s-a mulțumit o viață cu meseria de casnică, deși avea și ea o calificare interesantă. Eu am făcut ceea ce cred mai toți cei foarte ocupați socialmente că e de datoria lor să facă pentru copiii lor: să le asigure condiții materiale excelente, profesori de limbi străine, de muzică și sport, să facă week-end-uri și vacanțe cu ei, să-i mîngîie seara pe creștet și să-i întrebe: «Ei, cum mai merge, șefule?». Și iată-mă acum în fața unui bărbat tînăr care mi-e aproape complet străin: educația «aleasă» pe care i-am asigurat-o a făcut din el nu un om, cum aș fi dorit, ci un soi de domn snob, care vorbește franceza grăseind, dar care e destul de bădăran cu logodnica lui, un tînăr care mă șochează prin egoismul și individualismul lui și — de ce să nu fiu sincer? — prin lipsa lui de afecțiune pentru mine. Îngrijit, răsfățat de mama lui, el s-a îndepărtat de mine și în momentul în care o boală de inimă m-a obligat la pensionare — și deci la ieșirea dintr-o funcție care-i flata pe fiul meu — a început să-mi arate indiferență, însoțită de un soi de superioritate obraznică. Și nu are, dumnealui, decît 21 de ani. E trist să te pomenești așa, cu mîinile goale, la o vîrstă și într-o situație în care ai fi avut atîta nevoie de sprijinul afectiv al fiului tău".

Îl înțeleg pe N.L. și nu mă grăbesc deloc să afirm că, iată, culege azi ceea ce a semănat ieri chiar dacă fără vrere. Nu aș vrea să fiu nedreaptă, și aș fi dacă aș acuza un bărbat pasionat de meseria lui și prins în vîrtejul unor răspunderi sociale că nu și-a dăruit continuu pruncul de vreme ce soția «a rămas acasă» (manevrînd un

portofel familial foarte înoestulat) tocmai pentru a creşte şi «a face om» din unicul lor copil. Îmi permit să cred că rezultatul la care s-a ajuns — acel egoism agresiv al băiatului şi snobismul lui, şi indiferenţa sufletească despre care scrie N.L. — este mai curînd opera mamei decît a tatălui. Dar oare-l putem absolvi în întregime pe acesta din urmă? Oare nu putem presupune că, într-un fel, el plăteşte (chiar dacă prea scump) acel prea expediat «Ei, cum mai merge, şefule?». Oare-şi putea îngădui să lase toate răspunderile educaţiei pe umerii unei mame (care a renunţat de bunăvoie, din comoditate şi stare materială bună, la meseria ei), o mamă care se pare că a contribuit substanţial la formarea unui tînăr egoist? Iată, noi lăsăm aceste întrebări deschise. Deschise şi meditaţiei celor implicaţi în această poveste, ca şi altora care, poate, o repetă (sau o poc repeta) de-acum înainte...

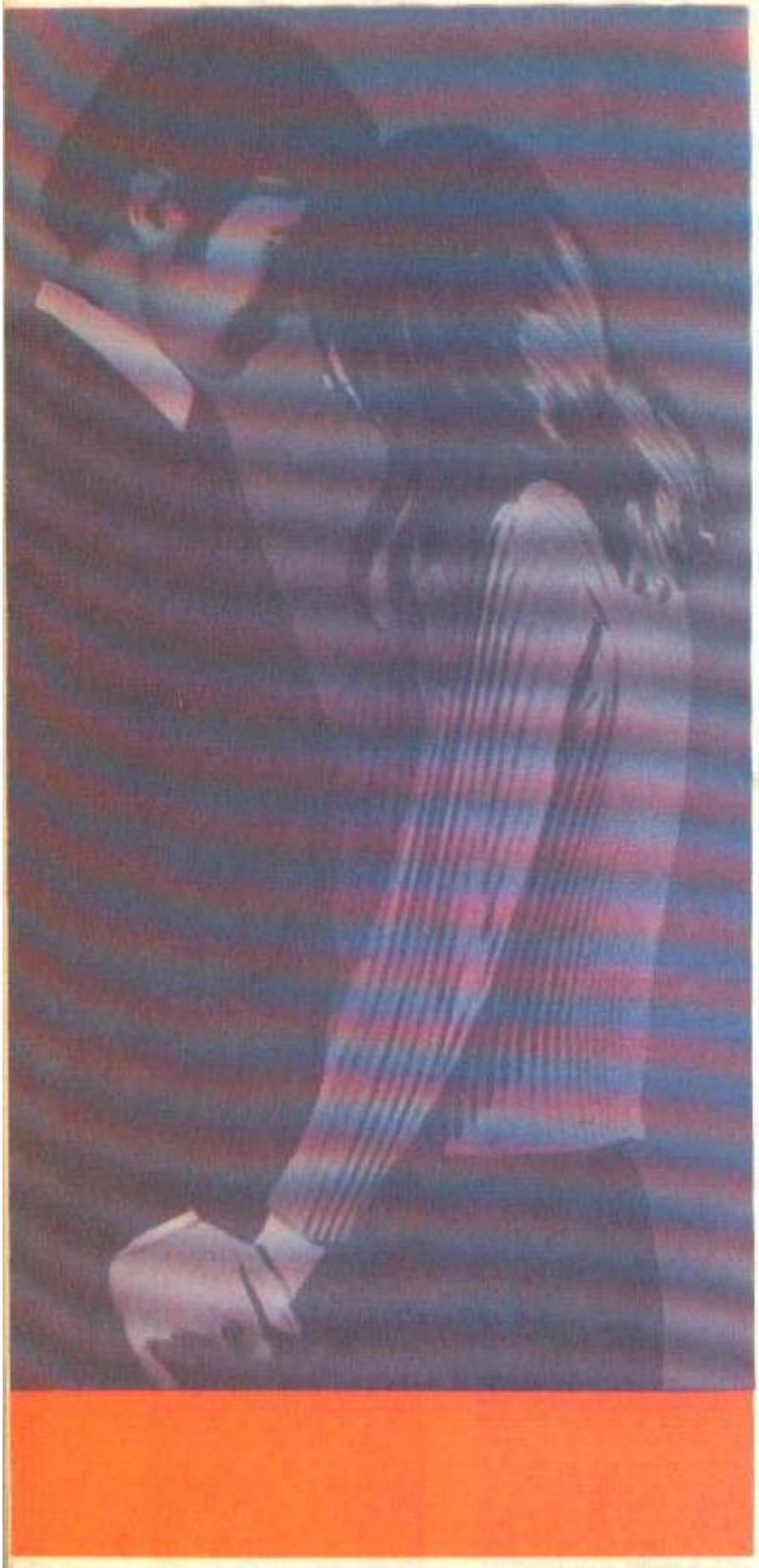


Un tată văduv şi... 12 copii

Nu rezist să nu vă transmit cîteva paragrafe din scrisoarea lui Dumitru C. din Ţarna Mare, care mi se adresează, ca între noi, bărbaţii, cu un «Stimat tovarăş» şi mă roagă — de fapt — nu să-i ascult cine ştie ce mărturisire, ci să pun umărul la... aruncarea cîtorva căruţe cu pietriş pe cei 800—1 000 m de drum pe care-i bat zilnic copiii lui spre şcoală. Ascultaţi-l: *«Sînt tată la 12 copii, cel mare, dintr-o primă căsătorie, e de 23 de ani, următorii 11 avîndu-i de la a doua soţie, care a decedat în 1974, în urma unei boli de inimă, lăsîndu-mă cu mezinul de 5 luni. Vă puteţi da seama în ce situaţie am rămas, dimineaţa mergînd la serviciu, după-masă venind acasă şi începînd să mă ocup de copii, de mîncare, de treburile casei: lucrînd ca salariat la spital, am văzut foarte mulţi copii cu boli grave şi mi s-a întipărit în minte suferinţa copiilor şi nu m-am putut dezgoli de ai mei. Pe motivul acesta nici nu m-am recăsătorit, pentru a nu suferi ei şi a da naştere la cine ştie ce probleme. Dumneavoastră, ca femeie, vă puteţi da seama ce înseamnă să te scoli cu noaptea-n cap, să speli, să găteşti...»*. Scrisoarea continuă cu tot soiul de detalii casnice, dar fără văicăreli (aşa ca între noi, femeile, aş spune acum). Dumitru C. şi-a asumat, cum se vede, foarte responsabil şi... femeieşte grijile de tată-mamă, dar chestia cu noroiul în care nouă din cei 11 copii ai dumisale înoată zilnic ca să ajungă la şcoliţe şi grădiniţele lor (e un drum rutier, mereu traversat şi stricat de tot felul de tractoare şi maşini de tonaj greu) îl indignează peste poate. Sigur, de pietruirea acestei porţiuni de şosea ne-am ocupat altă dată, acum este *«cazul»*, cazul unui tată rămas cu 11 copii în braţe, pe umeri, în casă, cu 11 copii a căror creştere şi-a asumat-o în întregime cu grijă, duioşie, răspundere. Prezenţa dumitale în această rubrică ilustrează «arta de a fi părinte» cu o omenie şi o generozitate minunate.

O barieră numită raţiune

Sigur, nimeni nu mai arată azi cu degetul pe fata-mamă, sigur, orice copil se poate bucura de drepturile şi grija egală a colectivităţii; sigur, orice copil e dorit astăzi de societatea noastră. Dar tocmai de aceea, aş zice, e bine ca el să apară pe lume într-un context familial armonios, în aşa fel ca el să poată trăi o copilărie senină şi să se bucure de prezenţa ambilor părinţi. Ascultaţi însă ce ne scrie N.A. din Feteşti: *«Am 31 de ani, sînt*



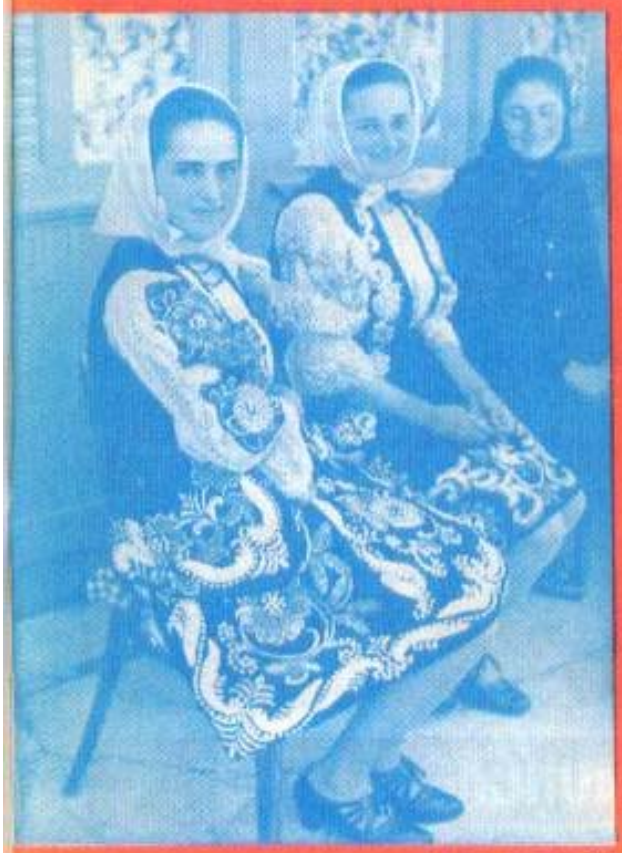
necăsătorită și am o fetiță de 9 ani, care a rezultat din relațiile prietenești pe care le-am avut cu o persoană care de fapt era căsătorită încă pe vremea cînd eram prieteni, lucru pe care eu nu-l știam. După nașterea copilului am aflat acest lucru, dar era prea tîrziu. Nici la naștere, nici după, el nu a venit să se intereseze de acest copil, deși mi-a promis verbal că-mi va trimite un ajutor lunar cu condiția să nu-l fac de rîs. Însă nu s-a ținut de cuvînt niciodată...»

Așadar, «să *nu-l facă de rîs*». Pe dumnealui, bărbatul, pe el cel puternic, curajos, viteaz, pe el «stăpînul». Nu pe fata-mamă, ci pe dumnealui, bărbatul-însurat. Stiloului îi este greu să-și oprească indignarea, dar o amînă pentru o clipă pînă transcrie un alt citat din alta scrisoare (semnată de N.L. din Piatra Neamț): *«Am absolvit o școală de construcții, m-am prezentat la o fabrică de cărămizi unde am fost angajată și unde am cunoscut un bărbat de care m-am îndrăgostit. Așa am rămas însărcinată, aflînd ulterior că acel bărbat era căsătorit, dar el m-a părăsit înainte de a se naște copilul...»*. Povestea lui N.L. este mai lungă și mai complicată, dar eu o opresc aici. Prima tentație este de a face o mustrare (părintească) fetelor care «au crezut», «s-au încrezut», «nu au știut» și s-au pomenit cu un copil în brațe... Sigur, o merită și ele: credulitatea, lipsa de răbdare în a cunoaște un om, în a afla cît mai multe despre el se plătesc! Se plătesc scump, o viață întreagă, ba chiar două vieți, pentru că un copil fără tată ar putea fi și el traumatizat vreme îndelungată. Dar, oricît aș dori să-mi potolesc feminismele subiective și să încerc a împărți vina exact pe din două, nu mă pot abține să nu condamn, fără drept de apel, și să nu disprețuiesc total în primul rînd pe acei bărbați ușuratici și lași care își îngăduie să intre în viețile unor femei fără nici un scrupul, fără urmă de răspundere nici la adresa acestor fete, nici a copiilor pe care-i aduc pe lume. Un bărbat care socoate că o femeie «îl poate face de rîs» făcîndu-i un copil este cu adevărat nedemn nu numai de numele de părinte, ci și de cel de bărbat...

SANDA FAUR

FOTOGRAFII TRIMISE DE CITITORI

1



2

3

4

Imaginile de față vă dau prilejul să admirați câteva din creațiile lui NICU DAN GELEP din Craiova. Pasiunea sa pentru arta fotografică i-a adus numeroase premii naționale și internaționale, printre care amintim și un premiu acordat de revista «Femeia» cu prilejul unui concurs.

1—2. **Bătrîne și nevastă tînără din Armenia**
3. **Cochetărie**
4. **Pe ploaie**

BREVIAR JURIDIC

Activitatea legislativă din ultimul an, deosebit de bogată pe tărîmul reglementărilor de ordin social, se înscrie organic în contextul măsurilor adoptate de partidul și statul nostru în vederea perfecționării cadrului organizatoric și juridic în consens cu cerințele actuale, impuse de înfăptuirea Programului partidului, a hotărîrilor Congresului al XI-lea al P.C.R. În cadrul acestui complex de măsuri, cunoașterea și respectarea legilor, formarea și dezvoltarea conștiinței juridice socialiste a maselor ocupă un loc de mare importanță.

Temele abordate în cuprinsul «BREVIARULUI JURIDIC» au fost selectate pe baza sugestiilor și propunerilor primite la redacție. Se înțelege, răspunsurile date nu pot soluționa fiecare caz în parte. Pentru orice alte informații de natură juridică invităm cititoarele să se adreseze redacției, care le va răspunde cu aceeași solicitudine, fie în paginile revistei, fie la domiciliu.

I. RAPORTURI DE MUNCĂ

1 Încadrarea în muncă

În societatea noastră, oricine are dreptul și îndatorirea legală să desfășoare, începînd de la vîrsta de 16 ani pînă la pensionare, o muncă utilă societății. Încadrarea în muncă se realizează prin încheierea — obligatoriu în formă scrisă — a unui contract individual de muncă, pe baza verificării aptitudinilor și a pregătirii profesionale, prin probă practică, examen, concurs ori termen de încercare (de cel mult 15 zile ori de 90 de zile pentru funcțiile de conducere), în condițiile prevăzute de lege. La încadrarea în muncă se efectuează și un examen medical pentru a se stabili dacă starea sănătății persoanei respective îi permite să îndeplinească munca ce i se încredințează.

Sub aspectul duratei, contractul de muncă se încheie, de regulă, pe o perioadă nedeterminată. Totuși, în anumite situații: înlocuirea unei persoane care lipsește motivat de la serviciu și căreia unitatea este obligată să-i păstreze postul, prestarea unor munci cu caracter sezonier, precum și a altor lucrări cu caracter temporar, se pot încheia și contracte de muncă pe durată determinată. Precizarea duratei contractului de muncă este necesară în vederea acordării unor drepturi prevăzute de lege în raport de natura acestuia.

La încheierea contractului de muncă sînt necesare, în principiu, repartiția de la oficiul forței de muncă, buletinul de identitate, carnetul de muncă (pentru cei care au mai fost încadrați în muncă), diploma sau adeverința de studii ori de calificare, adeverința care atestă perioada lucrată într-o anumită funcție sau specialitate (dacă aceste date nu rejes din carnetul de muncă), nota de lichidare de la unitatea la care a lucrat anterior, avizul medical, alte acte prevăzute de normele legale pentru ocuparea unor posturi. O-

dată cu încadrarea în muncă, persoana dobîndește calitatea de membru al colectivului de muncă din unitate, cu toate drepturile și îndatoririle ce decurg din această calitate.

În situația în care unitatea trimite o persoană încadrată în muncă la o școală, un curs de calificare sau la specializare, cu scoatere din producție, sau organizează, potrivit legii, cursuri de pregătire ori de calificare la locul de muncă, contractul de muncă se completează cu un act adițional. În acest act se prevede: obligația unității de a suporta, parțial sau integral, în condițiile legii, cheltuielile necesare instruirii celui în cauză; obligația persoanei încadrate de a lucra în unitatea respectivă cel puțin 5 ani de la terminarea formei de instruire; obligația persoanei care nu a respectat angajamentul asumat prin actul adițional sau care a fost scoasă din forma de instruire din motive ce-i sînt imputabile de a plăti o despăgubire echivalentă cu cheltuielile făcute pentru pregătirea sa profesională.

2 Măsuri speciale de ocrotire a muncii femeilor

Măsurile adoptate de conducerea de partid și de stat în direcția sporirii rolului femeilor în viața economică și social-politică a țării, reglementările legale referitoare la ocrotirea muncii acestora asigură largi posibilități de afirmare a lor în condiții de deplină egalitate cu toți cetățenii țării.

Femeile încadrate în muncă se bucură de măsuri speciale de ocrotire a sănătății și de condițiile necesare îngrijirii și educării copiilor. Astfel este interzisă folosirea femeilor gravide și a celor care alăptează la locuri de muncă cu condiții vătămătoare, grele sau periculoase ori contraindicate medical. Codul muncii prevede că femeile care se găsesc în astfel de situații vor fi trecute la alte locuri de muncă fără ca prin aceasta să li se diminueze retribuția. Femeile gravide, începînd din luna a șasea, și cele care alăptează nu vor fi repartizate la muncă de noapte.

Femeile încadrate în muncă beneficiază de concediu de maternitate plătit de 112 zile (52 de zile prenatal și 60 postnatal, cu posibilitate de compensare între ele). De asemenea, pentru alimentarea și îngrijirea copiilor, femeilor li se acordă pauze de o jumătate de oră, la intervale de cel mult 3 ore, la care se adaugă și timpul necesar deplasării la locul în care se găsește copilul. La cererea mamelor, pauzele pentru alimentarea și îngrijirea copiilor pot fi înlocuite cu reducerea programului normal de lucru cu două ore zilnic. De regulă, pauzele se acordă pînă la împlinirea de către copil a vîrstei de 9 luni. Legea însă prevede și posibilitatea prelungirii acestora pînă la vîrsta de 12 luni, pe baza recomandărilor medicale, în cazul copiilor prematuri, distrofici și al celor care necesită măsuri deosebite de îngrijire. Reducerea programului de lucru în scopul alimentării și îngrijirii copilului nu are consecințe asupra remunerării sau altor drepturi materiale.

În cazul în care femeile au copii mai mici de 3 ani bolnavi, ele vor primi, cu avizul medicului, concedii plătite pentru îngrijirea acestora, care nu se includ în concediul de odihnă.

Alte măsuri speciale, reglementate de Codul muncii, se referă la posibilitatea femeilor care au copii în vîrstă de pînă la 6 ani, pe care îi îngrijesc, de a lucra cu o jumătate de normă dacă nu beneficiază de creșe sau cămine. Timpul în care au fost încadrate în aceste condiții se consideră, la calculul vechimii, timp lucrat cu o normă întreagă. Tot în cadrul măsurilor de ocrotire a femeii se prevede că, în afară de anumite situații limitativ determinate, contractul de muncă al acesteia nu poate fi desfăcut din inițiativa unității în caz de graviditate, în timpul concediului de maternitate și în perioada de alăptare, în perioada în care îngrijește copilul bolnav în vîrstă de pînă la 3 ani, precum și în timpul în care soțul satisface serviciul militar.

3 Vechimea neîntreruptă în aceeași unitate

Persoana încadrată pe baza unui contract de muncă într-o unitate socialistă de stat sau organizație obștească care are stabilitate în muncă beneficiază, pe lîngă vechimea în muncă, și de vechime neîntreruptă în muncă și în aceeași unitate, în funcție de care, potrivit legii, i se acordă anumite drepturi. În conformitate cu prevederile Legii organizării și disciplinei în muncă (Legea nr. 1/1970) au vechime neîntreruptă în aceeași unitate cei care au lucrat într-o unitate pe baza aceluiași contract de muncă, cei care au fost transferați în interesul serviciului, cei cărora li s-a desfăcut contractul de muncă din inițiativa unității pentru motive ce nu le sînt imputabile, precum și cei care au cerut desfacerea contractului de muncă din cauza unor situații ocrotite de lege: starea sănătății, incapacitate temporară de muncă, unul din soți îl urmează pe celălalt, care a fost transferat în interesul serviciului sau mutat împreună cu unitatea în altă localitate, a fost trimis în misiune permanentă în străinătate sau să lucreze într-o organizație internațională, îngrijirea copilului în vîrstă de pînă la 7 ani. Cînd încetarea activității are loc în împrejurările ce permit păstrarea vechimii neîntrerupte în aceeași unitate, reîncadrarea în muncă trebuie să aibă loc în termen de 90 de zile de la data încetării motivului ce a determinat întreruperea (împlinirea vîrstei de 7 ani a copilului, de pildă). Precizăm că, în anumite cazuri (de exemplu cînd femeia încetează activitatea pentru a îngriji copilul în vîrstă de pînă la 7 ani), reîncadrarea în muncă trebuie să se facă, de regulă, la unitatea la care a lucrat anterior ivirii acestei situații. Reîncadrarea se poate face și în altă parte dacă unitatea la care a lucrat persoana în cauză confirmă în scris că nu îi mai este necesară.

Pentru vechimea neîntreruptă în aceeași unitate se acordă un spor de vechime, calculat în anumite cote din retribuția tarifară, în funcție de tranșele de vechime neîntreruptă în aceeași unitate prevăzute de lege. În luna în care o persoană a avut una sau mai multe absențe nemotivate, sporul de vechime nu se mai acordă.

4

Persoanele încadrate în muncă au dreptul în fiecare an calendaristic, potrivit prevederilor art. 125 din Codul muncii și ale Legii nr. 26/1967, la un concediu de odihnă plătit, cu o durată de 15—24 de zile lucrătoare. Această durată se stabilește în funcție de vechimea în muncă. Astfel, pînă la 5 ani vechime se acordă 15 zile lucrătoare; de la 5 la 8 ani vechime — 16 zile lucrătoare; de la

Concediul de odihnă

8 la 11 ani — 17 zile lucrătoare; de la 11 la 14 ani — 18 zile lucrătoare; de la 14 la 17 ani — 19 zile lucrătoare; de la 17 la 20 de ani vechime — 21 de zile lucrătoare și peste 20 de ani vechime — 24 de zile lucrătoare. La determinarea mărimii concediului de odihnă se ia în considerare vechimea în muncă pe care cei în cauză o împlinesc în cursul anului calendaristic în care li se acordă concediul, indiferent de data la care îl primesc.

Pentru perioada concediului de odihnă se plătește anticipat o indemnizație ce se calculează pe baza retribuției medii zilnice pe ultimele 12 luni. În cazul transferului, dacă concediul nu a fost efectuat anterior, acesta va fi acordat de unitatea la care s-a efectuat transferarea. În astfel de situații, indemnizația de concediu se suportă — conform art. 18, alin. 2 din Legea nr. 26/1967 — de către cele două unități, proporțional cu timpul lucrat în fiecare din ele în cursul anului calendaristic respectiv.

Persoanele nou încadrate, precum și cele reîncadrate, a căror vechime în muncă este întreruptă, vor primi primul concediu de odihnă după împlinirea unei vechimi neîntrerupte în muncă de 11 luni. Dacă cele 11 luni sînt împlinite în anul calendaristic în care a avut loc încadrarea sau reîncadrarea, durata concediului va fi proporțională cu timpul cuprins între aceste date și sfîrșitul anului. Cînd vechimea neîntreruptă de 11 luni se împlinește în anul calendaristic următor încadrării ori reîncadrării, primul concediu se va acorda în acel an la durata sa, adăugîndu-se, pe lîngă concediul integral pe acel an, și zilele de concediu corespunzătoare timpului lucrat în anul anterior.

În scopul stimulării stabilității cadrelor și al întăririi disciplinei în muncă, legea prevede că schimbarea locului de muncă în împrejurări ce nu dau dreptul la menținerea vechimii neîntrerupte în muncă are drept consecință reducerea concediului de odihnă la durata sa minimă de 15 zile lucrătoare în următorii doi ani calendaristici celui în care persoana s-a reîncadrat. Astfel de situații se ivesc atunci cînd contractul de muncă încetează din inițiativa persoanei încadrate (art. 135 din Codul muncii) ori din motive imputabile celui încadrat (art. 130, lit. i, j, k din Codul muncii).

Precizăm că dacă încetarea contractului de muncă, pentru asemenea motive, a avut loc după ce persoana încadrată a efectuat concediul de odihnă, aceasta este obligată să restituie unității partea din indemnizația de concediu corespunzătoare perioadei nelucrate din anul pentru care i s-a acordat acel concediu.

5 Încadrarea personalului muncitor în grupe de muncă

În vederea asigurării unor condiții din ce în ce mai bune de muncă și reglementării corespunzătoare a încadrării în grupe de muncă pentru pensionare a fost adoptat *Decretul Consiliului de Stat nr. 215/1977 cu privire la încadrarea personalului muncitor în grupele I, II sau III de muncă*. Potrivit prevederilor acestui act normativ, locurile de muncă se încadrează în grupele I, II sau III de muncă în funcție de condițiile, complexitatea, solicitarea mai mare și importanța muncii. În grupele I și II de muncă se încadrează permanent locurile de muncă în care, prin natura și specificul lor, munca se desfășoară în condiții deosebite. Anumite locuri de muncă în care, de asemenea, există condiții deosebite de muncă, dar care pot fi îmbunătățite prin măsuri tehnice sau organizatorice se încadrează temporar în aceste grupe și se revizuiesc anual în raport de schimbarea condițiilor. Aceste locuri de muncă se stabilesc anual în limita numărului maxim aprobat prin planul național unic, prin ordin comun al Ministerului Muncii, Consiliului Sanitar Superior și Consiliului Central al U.G.S.R.

Din grupa I de muncă fac parte cu caracter permanent, potrivit art. 2, alin. 2 din decret: minerii și celelalte categorii de personal care lucrează în subteran; personalul care execută prelucrarea minereurilor radioactive; scafandrii și chesonierii; personalul navigant din aviația civilă care realizează anual un anumit număr de ore de zbor, în raport de tipul de aeronavă și funcția îndeplinită, prevăzut în anexa 1 la decret; personalul de pe platformele de foraj marin; zidarii șamotori care lucrează cu cărămizi din silică sau la temperaturi de peste 40° C etc.

În grupa II de muncă se încadrează cu caracter permanent, conform art. 2, alin. 3 din decret: minerii și celelalte categorii de personal care lucrează în subteran în minele de sare; personalul care execută dreanuri la adîncimi mai mari de 8 m; personalul navigant din aviația civilă care realizează cel puțin 50 la sută din numărul de ore de zbor (salturi sau starturi) prevăzute în grupa I de muncă; sudorii care lucrează în interior la nave, cazane, conducte, cilindri de locomotive, stîlpi metalici închiși, rezervoare, bazine și alte instalații închise; personalul care execută ermetizări de cabine de avioane cu reacție etc.

În grupa I de muncă se încadrează și personalul artistic din instituțiile de stat care îndeplinește funcția de balerin și acrobat, iar în grupa II de muncă și personalul artistic din instituțiile de stat care îndeplinește funcțiile de solist vocal de operă și operetă, instrumentist la instrumente de suflat, artist de circ cu activitate de călărie sau dresuri de animale sălbatice.

Personalul de la celelalte locuri de muncă se încadrează în grupa III de muncă.

6 Criterii și norme de încadrare în grade de invaliditate

Încadrarea în grade de invaliditate, în vederea pensionării, a persoanelor care și-au pierdut capacitatea de muncă se face potrivit criteriilor și normelor prevăzute de Decretul Consiliului de Stat nr. 216 din 12 iulie 1977. Astfel, la stabilirea gradului de invaliditate se au în vedere: natura, gravitatea, particularitățile și evoluția bolii, precum și influența acesteia asupra capacității de muncă; posibilitățile de recuperare a capacității de muncă în raport de natura muncii prestate; elementele care pot conduce la agravarea bolii în cazul continuării activității. În funcție de aceste criterii, invaliditatea este:

— de gradul I — cînd persoana și-a pierdut în totalitate capacitatea de a presta o muncă, din cauza unei boli sau a unui accident care i-a afectat grav starea de sănătate, și are nevoie de îngrijire și supraveghere permanentă din partea unei alte persoane;

— de gradul II — cînd persoana și-a pierdut total capacitatea de muncă, dar și-a păstrat posibilitatea

de îngrijire personală fără ajutorul permanent din partea altcuiva ori şi-a pierdut în cea mai mare parte capacitatea de muncă şi starea de sănătate nu-i permite să destăşoare o muncă în condiţii de program de lucru normal sau redus;

— de gradul III — cînd persoana şi-a pierdut cel puţin jumătate din capacitatea de muncă şi poate presta o activitate în aceeaşi profesie sau în alta cu solicitări mai reduse, cu jumătate din durata normală a programului de muncă.

Propunerea la pensionare de invaliditate se face de către spitalul teritorial care asigură asistenţa medicală a persoanei în cauză. Propunerea împreună cu întreaga documentaţie medicală se trimite comisiei de pensii şi asigurări sociale din unitate. Dacă această comisie constată că propunerea este întemeiată, unitatea înaintează dosarul de pensionare Direcţiei pentru probleme de muncă şi ocrotiri sociale. Aceasta depune dosarul la comisia de expertiză medicală şi recuperare a capacităţii de muncă, care este obligată să stabilească diagnosticul clinic, funcţional şi concluziile cu privire la capacitatea de muncă.

Comisia de expertiză medicală şi recuperare a capacităţii de muncă verifică temeinicia şi legalitatea propunerii comisiei de pensii şi asigurări sociale de încadrare într-un grad de invaliditate (în acest scop dispune, după caz, prezentarea la comisie a persoanei în cauză, completarea examenelor medicale sau internarea în unităţi sanitare de specialitate); stabileşte cauza invalidităţii, gradul acesteia şi termenul de revizuire medicală; propune comisiei de pensii judeţene — on de sector al municipiului Bucureşti —, după caz, emiterea deciziei de încadrare într-un grad de invaliditate sau respingerea cererii de pensionare pentru invaliditate.

Dosarul de pensionare pentru invaliditate întocmit de unitate trebuie să cuprindă, în mod obligatoriu, documentaţia medicală, cu concluziile expertizei medicale, confirmate de medicul de întreprindere şi spitalul teritorial. Dosarul complet, verificat de comisia de pensii şi asigurări sociale, se înaintează de către unitate, în termen de 30 de zile, Direcţiei pentru probleme de muncă şi ocrotiri sociale.

7
Pensia pentru munca depusă şi limită de vîrstă

Îmbunătăţirea sistemului de pensii şi asigurări sociale, generalizarea acestuia la toate categoriile de oameni ai muncii se înscriu în complexul de măsuri cuprinse în programul general al partidului şi statului de ridicare necontenită a nivelului de viaţă al întregului popor.

a. Asigurări sociale de stat

Potrivit prevederilor cuprinse în Legea nr. 3/1977 privind pensiile de asigurări sociale de stat şi asistenţa socială, publicată în Buletinul Oficial nr. 82/6 august 1977, au drept la pensie pentru munca depusă şi limită de vîrstă toţi cetăţenii cu o vechime în muncă de minimum 30 de ani bărbaţii şi 25 de ani femeile la împlinirea vîrstei de 62 de ani bărbaţii şi 57 de ani femeile. Legea dă dreptul persoanelor încadrate în muncă şi care au vechimea necesară ca, la cererea lor, să iasă la pensie la împlinirea vîrstei de 60 de ani bărbaţii şi 55 de ani femeile. În acelaşi timp, legea prevede posibilitatea ca persoanele care doresc să-şi continue activitatea şi după împlinirea vîrstei de pensionare să fie menţinute în muncă, fie în unitatea respectivă, fie în altă unitate sau alt loc de muncă, pe o perioadă de cel mult 3 ani.

Femeile încadrate în muncă, cu o vechime de 25 de ani, care au născut cel puţin 3 copii şi i-au crescut pînă la vîrsta de 10 ani pot cere pensionarea înaintea împlinirii vîrstei de pensionare cu un an pentru 3 copii; cu doi ani pentru 4 copii; cu trei ani pentru mai mulţi copii.

b. Pensiile membrilor cooperativelor agricole de producţie

Dreptul la pensie şi celelalte drepturi de asigurări sociale ale membrilor C.A.P. se acordă în raport de munca prestată de fiecare cooperator, de vechimea în muncă, precum şi de rezultatele obţinute de unitatea agricolă cooperatistă în îndeplinirea planului de producţie, de venituri şi de cheltuieli, în condiţiile prevăzute de Legea nr. 4/1977 privind pensiile şi alte drepturi de asigurări sociale ale membrilor cooperativelor agricole de producţie.

Pensia integrală pentru munca depusă şi limită de vîrstă se acordă, pe tot timpul vieţii, bărbaţilor care au împlinit vîrsta de 65 de ani şi au vechime în muncă în unităţile cooperatiste de cel puţin 30 de ani şi femeilor care au împlinit vîrsta de 60 de ani şi au vechime în muncă de cel puţin 25 de ani. Vechimea în muncă, în înţelesul legii, reprezintă totalul anilor în care cooperatorul a lucrat anual cel puţin 200 de zile calendaristice în unitatea agricolă cooperatistă.

c. Pensiile ţăranilor cu gospodărie individuală

Dezvoltarea agriculturii, a întregii economii naţionale a făcut posibilă, pentru prima dată în istoria ţării noastre, instituirea, cu sprijinul statului, a unui sistem de pensii şi asigurări sociale pentru ţăranii cu

gospodărie individuală din zonele necooperativizate, prin care li se garantează obținerea unor venituri corespunzătoare la bătrînețe sau în caz de invaliditate. Astfel, în conformitate cu prevederile Legii nr. 5/1977 privind pensiile și alte drepturi de asigurări sociale ale țăranilor cu gospodărie individuală din zonele necooperativizate, aceștia au dreptul la pensie pentru limită de vîrstă, pensie pentru pierderea totală sau în cea mai mare parte a capacității de muncă și pensie de urmaș. La stabilirea pensiei se au în vedere: perioada de contribuție la fondul de pensii; valoarea produselor livrate anual la fondul de stat; gradul de invaliditate.

Pensia integrală pentru limită de vîrstă se acordă, pe tot timpul vieții, bărbaților care au împlinit vîrsta de 65 de ani și au contribuit la fondul de pensii cel puțin 30 de ani și femeilor care au împlinit vîrsta de 60 de ani și au contribuit la fondul de pensii cel puțin 25 de ani. Durata minimă de contribuție care dă dreptul la pensie pentru limită de vîrstă este de 10 ani. În mod tranzitoriu, țăranii cu gospodărie individuală pot beneficia de pensie pentru limită de vîrstă în condițiile prevăzute de art. 13, alin. 2 din lege.

II. REGLEMENTĂRI PRIVIND OCROTIREA FAMILIEI

1 Sprijinirea de către stat a familiilor cu copii

Noile reglementări — *Decretul Consiliului de Stat nr. 212/1977 privind majorarea alocației de stat pentru copii* și *Decretul Consiliului de Stat nr. 197/1977 privind ajutoarele ce se acordă mamelor cu mai mulți copii și soțiilor de militari în termen, precum și îndemnizația de naștere* — elaborate în spiritul Programului partidului de creștere mai accentuată a nivelului de viață al poporului în actualul cincinal reflectă grija deosebită a partidului și statului față de familiile oamenilor muncii, cuprind măsuri importante de creștere a sprijinului material acordat acestora.

a. Majorarea alocației pentru copii

Această majorare, în medie de 30 la sută, se aplică în două etape: 50 la sută din majorarea totală începînd cu 1 septembrie 1977, iar restul de 50 la sută — în cursul anului 1979.

Pe baza noii reglementări s-a extins dreptul de alocație pentru toți copiii în vîrstă de pînă la 16 ani. Astfel, toate categoriile de personal primesc de la 1 septembrie 1977 alocație de stat pentru toți copiii aflați în întreținerea familiei, în funcție de plafoanele de venituri prevăzute în Decretul nr. 212/1977, după cum urmează:

	Mediul	Plafoane de venituri lunare — lei				
		A — pînă la 1600	1601— 2050	2051— 2500	2501— 3050	3051— 4000
		B — pînă la 1390	1391— 1790	1791— 2195	2196— 2600	2601— 3400
Pentru primul copil	urban	185	150	125	125	125
	rural	125	90	70	70	70
Pentru al doilea copil	urban	195	160	140	125	125
	rural	140	105	80	70	70
Pentru al treilea, al patrulea și al cincilea copil	urban	220	185	160	140	125
	rural	160	125	105	80	70
Pentru al șaselea copil	urban	240	210	185	160	150
	rural	185	150	125	105	90
Pentru al șaptelea copil	urban	255	220	195	170	160
	rural	195	160	140	115	105
Pentru al optulea copil	urban	265	230	210	185	170
	rural	210	170	150	125	115
Pentru al nouălea copil și următorii	urban	275	240	220	195	185
	rural	220	185	160	140	125

Cadrul juridic al acordării acestor alocaţii a fost îmbunătăţit prin elaborarea Decretului Consiliului de Stat nr. 246/1977 privind alocaţia de stat pentru copii. Acest decret cuprinde şi noile plafoane de venituri ce urmează a se aplica odată cu etapa a II-a de majorare a alocaţiei de stat pentru copii, din anul 1979.

Precizare: Plafoanele de venituri de la litera A se aplică persoanelor încadrate în muncă care beneficiază de majorarea retribuţiei în etapa I, 1977—1978, precum şi pensionarilor care au beneficiat de majorarea pensiei la 1 august 1977; cele de la litera B se aplică persoanelor încadrate în muncă, pînă la majorarea retribuţiei acestora în etapa I, 1977—1978.

b. Ajutorul pentru mamele cu mai mulţi copii

Mamele care au în îngrijire 5 sau mai mulţi copii în vîrstă de pînă la 18 ani primesc lunar ajutoare băneşti în sumă de 200 de lei pentru 5 sau 6 copii; 350 de lei pentru 7, 8 sau 9 copii; 500 de lei pentru 10 sau mai mulţi copii. Dacă mama are în îngrijire şi copii ai soţului său proveniţi dintr-o căsătorie anterioară ori din afara căsătoriei, se iau în considerare şi aceştia la stabilirea ajutorului. De asemenea se iau în considerare şi copiii care au depăşit vîrsta de 18 ani dacă se află în continuarea studiilor, dar fără a depăşi vîrsta de 25 de ani. Nu se iau în calcul copiii care au fost înfiaţi de alte persoane, cei care au fost încredinţaţi, în condiţiile legii, altor persoane, cei cărora li se asigură întreţinere din partea statului în leagăne, case de copii, cămine pentru copii deficienţi nerecuperabili, precum şi copiii aflaţi în unităţi de reeducare.

Ajutorul se acordă mamelor, pe tot timpul vieţii, indiferent de natura şi nivelul veniturilor pe care le realizează sau de alte alocaţii, îndemnizaţii sau ajutoare pe care le primesc.

c. Ajutorul pentru soţiile de militari în termen

Soţiile de militari în termen, neîncadrate în muncă şi fără alte posibilităţi materiale de existenţă, au dreptul la ajutoare lunare de 350 de lei, cele cu domiciliul în mediul urban, şi de 200 de lei, cele cu domiciliul în mediul rural, dacă se află în una din următoarele situaţii: sînt gravide, începînd cu luna a V-a de sarcină; au copii în vîrstă de pînă la 8 ani; sînt încadrate în gradul I sau II de invaliditate. Ajutorul se acordă cumulativ cu alocaţia de stat pentru copii. El se acordă şi mamei necăsătorite dacă copilul a fost recunoscut de militarul în termen sau paternitatea s-a stabilit prin hotărîre judecătorească, precum şi soţiilor militarilor cu termen redus şi elevilor şcolilor militare dacă îndeplinesc condiţiile enunţate mai sus.

d. Indemnizaţia de naştere

Mamele care au născut mai mult de doi copii au dreptul la o îndemnizaţie de naştere de 1 000 de lei pentru fiecare copil născut ulterior, viu sau mort.

Precizări: Stabilirea şi plata îndemnizaţiei şi ajutoarelor menţionate mai sus se fac, după caz, de către comitetul executiv al consiliului popular judeţean sau al municipiului Bucureşti în raza căruia persoana îndreptăţită îşi are domiciliul şi de către centrele militare. Acordarea ajutoarelor se face pe baza propunerilor comisiilor de pensii şi asigurări sociale din unităţi sau comune.

* * *

În conformitate cu prevederile art. 13 din *Decretul Consiliului de Stat nr. 190/1977 privind distincţiile de stat în Republica Socialistă România*, mamelor care au născut şi crescut mai mulţi copii li se pot conferi următoarele decoraţii: I) Ordinul «Mamă eroină»; II) Ordinul «Gloria maternă»; III) «Medalia maternităţii». Mamele cărora li se conferă ordinul «Mamă eroină» primesc, la acordarea acestuia, o recompensă bănească de 2 000 de lei; celor care primesc ordinul «Gloria maternă» li se acordă o recompensă bănească diferenţiată în raport de clasa distincţiei, după cum urmează: 1 500 de lei pentru clasa I; 1 000 de lei pentru clasa a II-a şi, respectiv, 500 de lei pentru clasa a III-a.

2 Obligaţia de întreţinere

Obligaţia de întreţinere decurge din lege şi există între soţ şi soţie, părinţi şi copii, cel ce înfiază şi înfiat, bunici şi nepoţi, fraţi şi surori, precum şi între alte persoane arătate de lege. Are dreptul la întreţinere numai acela care se află în nevoie, neavînd posibilitatea unui cîştig din muncă din cauza incapacităţii de a munci. Prin excepţie, copiii au dreptul la întreţinere oricare ar fi pricina nevoii în care se află. Copilul devenit major va putea cere, în condiţiile prevăzute de lege, plata pensiei de întreţinere pînă la terminarea studiilor, dar fără a depăşi vîrsta de 25 de ani.

Întreţinerea este datorată în funcţie de nevoia celui care o cere şi de mijloacele celui ce urmează a o plăti. Instanţa judecătorească va putea mări ori micşora obligaţia de întreţinere sau hotărî încetarea acesteia după cum se modifică mijloacele celui care dă întreţinerea sau nevoia celui ce o primeşte. Cînd întreţinerea este datorată de părinte sau de cel care înfiază, ea se stabileşte pînă la o pătrime din cîştigul său din muncă pentru un copil, pînă la o treime pentru doi copii şi pînă la jumătate pentru trei sau mai

mulți copii. Acestea sînt plafoane maxime, cotele putînd fi reduse de la caz la caz, în funcție de nevoile reale ale copilului.

Obligația de întreținere se execută în natură sau prin plata unei pensii în bani. Instanța judecătorească va stabili felul și modalitățile executării ținînd seama de împrejurări.

Nerespectarea obligației de întreținere atrage după sine sancțiuni de ordin administrativ, civil sau penal, în funcție de gravitatea faptelor comise. Persoana care se face vinovată de neîndeplinirea îndatoririlor ce rezultă din obligația de întreținere urmează să suporte deci consecințele ce decurg din dispozițiile legii, din normele care reglementează relațiile sociale privind ocrotirea familiei.

III. LOCUINȚE, DOMICILIU

1 Asigurarea unităților industriale cu locuințe

În cadrul preocupărilor partidului și statului nostru pentru satisfacerea cît mai completă a cerințelor de noi locuințe necesare personalului unităților industriale, ca și pentru asigurarea unei mai mari stabilități în muncă, a fost adoptat Decretul Consiliului de Stat nr. 195/1977 privind asigurarea unităților industriale cu locuințe necesare personalului acestora. Prin măsurile reglementate în cuprinsul acestuia se dă posibilitate unităților industriale să dispună de un fond propriu de locuințe pentru personalul lor, constituit din locuințele construite din fondurile statului, nominalizate prin planul național unic de dezvoltare economico-socială.

Locuințele repartizate unităților industriale și care constituie fondul lor propriu vor fi atribuite de consiliile oamenilor muncii numai personalului acestor unități, în conformitate cu prevederile Legii nr. 5/1973 privind administrarea fondului locativ și reglementarea raporturilor dintre proprietari și chiriași. Închirierea se face prin întreprinderile specializate din subordinea comitetelor executive ale consiliilor populare care le au în administrare directă. Contractul de închiriere a acestor locuințe este accesoriu la contractul de muncă. În consecință, atunci cînd contractul de muncă încetează din vina sau inițiativa persoanei care deține locuința pe baza unui asemenea contract de închiriere, aceasta este obligată s-o elibereze în termen de 3 luni de la încetarea contractului de muncă.

Precizări: Persoanele care au lucrat în unitatea respectivă cel puțin 10 ani au dreptul să dețină locuințele și după pensionarea lor. În caz de deces al persoanei încadrate în muncă ori al pensionarului, evacuarea din locuință a soțului sau a celorlalți membri ai familiei care locuiesc cu acesta se va putea face numai condiționat de atribuirea unui spațiu locativ corespunzător.

2 Schimbarea domiciliului în orașele mari

În vederea unei juste corelări între dezvoltarea economico-socială a orașelor mari și folosirea rațională a resurselor de muncă locală, ca și pentru asigurarea fondului locativ corespunzător în raport cu creșterea populației, a fost adoptat Decretul Consiliului de Stat nr. 68/1976 privind schimbarea domiciliului din alte localități în orașe declarate, potrivit legii, orașe mari. Sînt declarate în prezent orașe mari următoarele localități: Arad, Brașov, Brăila, București, Cluj-Napoca, Constanța, Craiova, Galați, Iași, Pitești, Ploiești, Sibiu, Timișoara și Tîrgu Mureș.

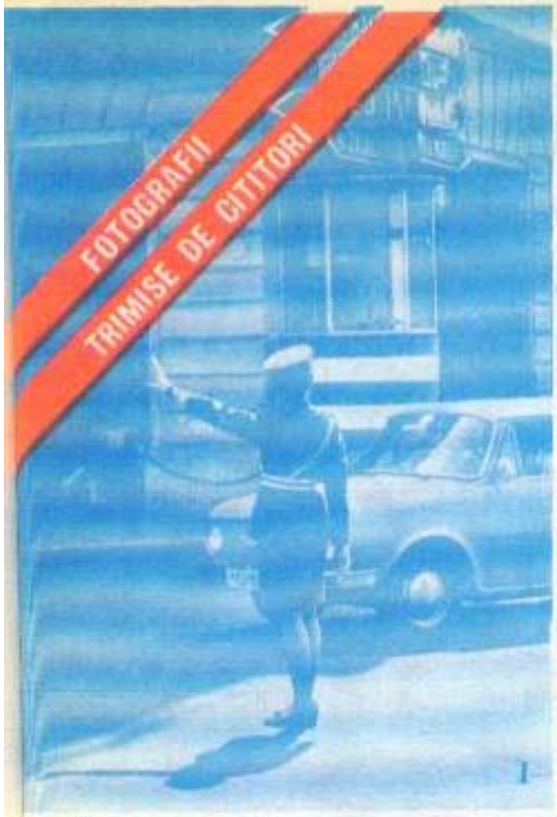
În conformitate cu prevederile decretului menționat, schimbarea domiciliului din alte localități în aceste orașe se poate face numai în interes de serviciu sau în interes familial. Unitățile socialiste din orașele mari vor încadra în muncă persoane din aceste orașe sau din localități situate în jurul lor la o distanță de 30 km dacă există posibilități de efectuare zilnică a navetei. Numai în măsura în care forța de muncă necesară acestor unități nu poate fi asigurată din resurse locale, se poate aproba schimbarea domiciliului unor persoane din alte localități în orașele mari în interes de serviciu. Propunerile nominale făcute de conducerile unităților socialiste, în acest sens, sînt analizate pentru fiecare persoană în parte de comisiile ce funcționează pe lîngă comitetele executive ale consiliilor populare și supuse aprobării numai dacă se constată că unitățile respective pot asigura celor în cauză și familiilor lor condiții de locuit. Persoanele în cauză își pot asigura și singure condiții de locuit, avînd dreptul să încheie contracte pentru cumpărarea sau construirea de locuințe în orașele mari pe baza dovezii că li s-a aprobat încadrarea în muncă la unități din asemenea localități, că au fost repartizați în muncă ori au reușit la un concurs pentru ocuparea unei funcții la astfel de unități.

În interes familial își pot schimba domiciliul din alte localități în orașele mari soțul care se mută la celălalt soț, precum și minorii care se mută la părinți, la alte persoane obligate să le acorde întreținere (la bunici, de exemplu, cînd părinții, din diferite motive, nu mai sînt în situația de a-i întreține), la tutori ori la alte persoane cărora le-au fost încredințați spre creștere, educare și îngrijire. Președinții comitetelor executive ale consiliilor populare ale orașelor mari și ale sectoarelor municipiului București pot aproba schimbarea domiciliului în aceste localități al părinților care se mută la copii dacă, datorită vîrstei sau stării sănătății, au nevoie de îngrijirea lor, precum și al copiilor majori care se mută la părinți în a căror întreținere se află, pentru continuarea studiilor ori pentru că sînt inapți pentru muncă. Decretul prevede, de asemenea, posibilitatea și pentru alte persoane de a obține, în anumite condiții, schimbarea domiciliului în orașele mari dacă — pentru motive legate de vîrstă sau starea sănătății — au nevoie de îngrijire ce nu le-ar putea fi asigurată decît de persoane ce locuiesc în asemenea orașe. Verificarea condițiilor prevăzute în decret se face, în aceste cazuri, de comisiile ce funcționează pe lîngă comitetele executive ale consiliilor populare.

Precizăm că în situația în care se constată, prin hotărîre judecătorească rămasă definitivă, că încheierea căsătoriei s-a făcut în scopul schimbării domiciliului persoanei în cauză ori că schimbarea domiciliului s-a obținut prin manopere frauduloase sau prin săvîrșirea unei infracțiuni menținerea de schimbare a domiciliului în orașele mari este anulată. Dispoziția de anulare se poate lua și față de persoanele încadrate în muncă în condițiile decretului dacă acestora li s-a desfăcut contractul de muncă, din vina lor, înainte de împlinirea a 5 ani de la data încadrării.

GHEORGHE PÂRVAN

FOTOGRAFII TRIMISE DE CITITORI

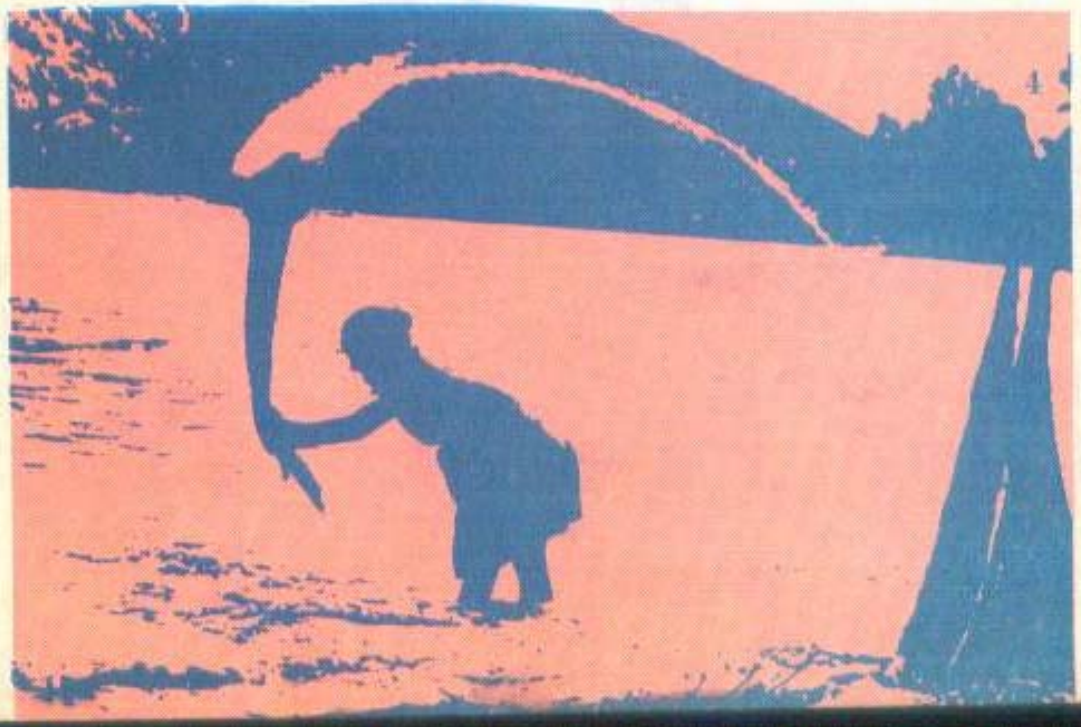


1

2

3

1. **Cu grație**
   SARZSINSZKY FRANCISC
2. **Meșteșug străvechi**
   VARGA BELA
3. **Instantaneu**
   LAZĂR GHINGA
4. **Dinamica cinepii**
   SARZSINSZKY FRANCISC



4

FOTOGRAFII TRIMISE DE CITITORI

1. **Repetiție**
EUGEN BĂTRÎNU
2. **Înaintea concursului**
VARGA BELA
3. **Poarta sărutului**
ANDREI CZERÁN

1

2

3

ANCHETA NOASTRĂ: **EA, EL**

PATRU ÎNTREBĂRI ȘI MAI MULTE RĂSPUNSURI

1 **Aveți prejudecăți antifeminine (sau antimasculine)?**
2 **Ce vă spune remarca «Pe aici a trecut o femeie» (sau un bărbat)?**
3 **Ce vă place și ce nu în comportamentul tinerilor de azi?**
4 **Există un comportament al vîrstelor?**

Cu un ton — recunosc — doar aparent de șagă, cu întrebări care doar se prefac a fi puse în glumă, ele dorindu-se, și fiind chiar, cît se poate de serioase, ancheta noastră a propus invitaților ei cîteva minute de meditație asupra unor probleme care, fie că ne preocupă prea intens, fie că le trecem cu vederea, oricum nu prea se constituie în obiectul conștient și cotidian al autochestionărilor noastre. Cine își recunoaște, loial, prejudecățile «în materie» atunci cînd le are, cine se mai întreabă asupra lor atunci cînd a reușit să se dezbare de ele? Și totuși... Și totuși, oferite ca material de gîndire celor cîtorva personalități, aceste întrebări au căpătat răspunsuri. Lectura lor vă va incita și pe dv., sperăm, și în felul acesta — iată, facem mărturisiri complete asupra intenției anchetei — să vă întrebați și să vă răspundeți asupra acestor cîteva probleme esențiale privind cea mai veche relație umană din istoria omenirii: cea dintre EA, EL și restul lumii.

NINA CASSIAN
scriitoare

1. Prejudecăți, nu. Judecăți da. Și nu *anti*, ci *pro* (masculine sau feminine), întrucît ele vizează cuplul sau societatea de ambele sexe, fără exploatați și exploatatori, fără agresivitate și spirit revanșard, fără acel «care pe care» schiloditor, întreținînd inechitatea și falsa rivalitate.

2. Dacă ar fi să invocăm prerogative milenare, am putea spune: «Pe-aici au trecut bărbații — în urma lor au crescut statui...», dar și «Pe-aici au trecut bărbații — în urma lor nici iarba nu mai crește...» În contemporaneitate, femeile nu rîvnesc decît să participe în egală măsură la munca de edificare, nicidecum la cea de distrugere.

3. Exact aceleași lucruri ca și în cazul copiilor și al adulților.

4. Diferențierile de apreciere pe criteriul vîrstei mi s-au părut întotdeauna amendabile. Viața e un unic gest continuu, atît de dramatic de scurt încît orice segmentare rigidă sau brutală e inacceptabilă.

Singurul «comportament al vîrstei» pe care îl consider obligatoriu este cel în conformitate cu vîrsta la care a ajuns omenirea pe drumul perfecționării ei, în străduința ei de a deveni tot mai *umană*.

ECATERINA OPROIU
publicist

1. Capul îmi spune că fiecare om trebuie apreciat în funcție de ceea ce este el însuși. Experiența mi-a arătat însă că multe deprinderi seculare — explicabile istoricește — au creat atît la femei cît și la bărbați o serie de cusururi specifice. O mare parte dintre bărbați disprețuiesc universul feminin (la care apelează doar pentru deconectare; vezi ideea «căminului-oază», al cărui gestionar trebuie să fie o femeie-feminină, dulce-liniștitoare, ciripitoare etc.), iar o mare parte dintre femei nu îndrăznesc să se apropie de universul masculin. Priviți majoritatea petrecerilor: bărbații de o parte discută fotbal și politică, femeile de altă parte discută modă și copii. N-am prejudecăți — sau cel puțin așa socotesc eu —, dar am un năduf.

2. Nu-mi spune nimic. Depinde ce bărbat. Depinde ce femeie.

La bărbat apreciez cel mai mult faptul de a se purta ca un bărbat, în sensul clasic al acestui cuvînt, iar la o femeie apreciez exact invers, adică refuzul de a se comporta în sensul tradițional al cuvîntului: «Ce sînt eu? Eu nu sînt decît o femeie!».

3. Îmi plac fetele curajoase, care nu se maimuțăresc, nu miaună, nu fac jumătăți de normă în fața oglinzii și nu sînt amorezate de actori de

cinema. Îmi plac fetele care pornesc în viață în pas de Ioana d'Arc.

Îmi plac băieții neșmecheri, serioși dar veseli, încăpățînați dar foarte dispuși să-și revizuiască părerile în fața unui contraargument solid, băieții deschiși, comunicativi. Reverențioși și glumeți cu bunica grijulii și cavaleroși cu mama fermecători dar cinstiți cu fosta.

prezența sau viitoarea logodnică. De ce-ai fi spus fermecători *dar* cinstiți?

4. În general există. Dar un om în femeiei foarte inteligent e iremediabil tînăr. Și viceversa.

Ing. MARIA FLUCSĂ

directoarea Fabricii „Suveica"

1. N-am în general prejudecăți, n-am prejudecăți nici măcar în legătură cu femeile frumoase ori cu cele promovate, așa cum nu am prejudecăți, să zicem, privitoare la florile albastre ori la cele violete. Prejudecata miroase întotdeauna a primejdie, ea nu e o stare cuminte și cumsecade care stă la naftalină, ci sare la bătaie, iscă scandal, atacă. Dacă aș avea prejudecăți antifeminine, ar însemna să-mi creez eine știe ce complexe și n-am deloc intenția. Dacă aș avea prejudecăți antimasculine (și cum mi-aș permite cînd am un soț și un fiu!), ar însemna să n-am pace acasă. Nu-mi convine nici prima, nici a doua alternativă. Prejudecățile mă irită precum prostia — care e detestabilă și cînd e declinată la feminin, și cînd la masculin — mai ales cînd e asociată cu răutatea. Așa că...

2. Urme lăsăm cu toții pe unde trecem, numai că semnele spiritului nostru nu au gen și nu se diferențiază precum urmele tălpilor de cauciuc de cele ale tocurilor subțiri și înalte. Lăsăm, bărbat sau femeie, urma valorii sau a nonvalorii noastre, a curajului sau lașității noastre, a hărniciei sau a comodității noastre, a frumuseții sau a urîțeniei noastre sufletești! Urma noastră, ca și umbra noastră, sîntem tot noi: cu ce avem și cu ce nu avem.

Nu împart calitățile umane după sex. Apreciez deci, și la femeie și la bărbat, modestia, dați-mi voie să încep cu modestia și să continui cu tot ce încape în noțiunea de frumusețe sufletească — și recunosc că încap foarte multe —, cu inteligența asociată cu instruirea.

3. Eliminînd din nou discriminările de sex, aș spune: accept la tineretul de azi, mai exact *apreciez* la tineretul de azi lipsa de convenienție, modul direct de a-și exprima punctul de vedere, faptul că știe *ce* și *cît* și *cînd* vrea ceea ce vrea. Ce *nu* accept? Dorința de a avea totul dintr-o dată și fără efort. Faptul că nu identifică limpede limita dintre vis, ca să nu spun iluzie, și realitate.

4. Da și nu. Oare la 60 de ani n-ar mai trebui să ne placă muzica ușoară și să gustăm o ghidușie? Deși n-aș spune că la 60 de ani ne-ar mai sta bine să sărim coarda într-un picior pe stradă. Dar manifestările tinereții a treia, să zicem, mai potolite, nu trebuie să împiedice cu nimic tinerețea spiritului și simțirii noastre. Există un soi de oameni fără vîrstă, și din cei foarte tineri, și din cei mai în etate: cu le spun oameni gri, oameni care nu știu ce e culoarea și gustul vieții. Prefer pe cei care n-au vîrstă pentru că sînt mereu tineri și care nu-și schimbă comportamentul lăuntric în funcție de datele din buletinul de identitate.

EUGENIA NICULESCU

Erou al Muncii Socialiste

1. Și da, și nu. Dacă v-aș spune: gata, am terminat cu prejudecățile, am alungat din mintea mea toate concepțiile ruginite, poate că n-aș minți cu totul, dar mi-aș exprima mai curînd dorința decît realitatea gîndirii mele. Eu mai cred, de pildă, că femeia este aceea care trebuie să fie sufletul familiei, că ea trebuie să închege în jurul ei căminul, dar știu eu dacă asta nu e mai curînd o judecată sănătoasă decît o prejudecată învechită? Oricum, puteți fi sigure că nu am prejudecata că femeile ar fi mai puțin bune și capabile în muncă, după cum nu o am nici pe aceea că bărbații ar fi mai puțin pricepuți în treburile gospodăriei.

2. Eu cred că urme lăsăm

cu toții, și femei și bărbați, pe unde trecem. La fel de apăsate. La fel de greu de șters. Totul e *ce fel* de semne lași în urma ta. Dacă sînt ale vredniciei sau ale leneviei. Ale plăcerii de a munci sau ale nepăsării. Chiar și o dîră de praf poate fi o urmă; chiar și o casă sau un copac poate fi un semn. În acest praf sau în această casă se văd calitatea femeii și calitatea bărbatului care a trecut pe acolo.

Îmi plac femeile care știu ce vor și nu se abat din drumul lor. Care se cunosc pe ele însele și știu tot ce pot scoate mai bun din ele. Care au demnitate și știu să-și păstreze această demnitate de femeie. Și-mi plac — de ce nu? — femeile îngrijite, îmbrăcate cu gust, care au însă alături de ele și bărbatul și copiii la fel de îngrijiți și îmbrăcați frumos. Iar dacă ar fi să precizez ce calitate apreciez în primul rînd la bărbați aș spune seriozitatea. Simțul răspunderii. Respectul pe care îl au — și știu să-l și arate — față de femeie în general și față de soție în special.

3. Îmi place spiritul de independență al tinerilor, dar nu-mi place încăpățînarea lor. Îmi place dorința lor de a învăța și a ști cît mai mult, dar nu-mi place dorința (unora!) de a ajunge printr-o muncă ușoară la bani ușori. Îmi plac veselia și entuziasmul tinereții, dar nu-mi place superficialitatea (unora). Îmi place că știu să viseze, dar nu-mi place cînd (unii) spun «Mi se cuvine».

4. Zicem noi — și chiar așa e de cele mai multe ori — că sufletul ne rămîne tînăr, dar comportarea trebuie totuși să se schimbe în funcție de vîrstă. Vîrsta ne face mai răspunzători, mai gravi, dar nu mai posaci. De la o anumită etate nu are voie să dicteze numai inima, ci și capul, și voința omului de a se conduce în viață devine cea mai importantă. Cred că vine un moment în care nu mai ai voie să spui *da* cînd știi bine că trebuie

să spui *nu*. Oricum, nu trebuie să ne întristăm că trec anii: eu am zis mereu că toamna și iarna nu sînt cu nimic mai puțin frumoase ca primăvara și vara. Chiar și cînd e vorba de anotimpurile vieții!

Acad. prof. dr.
ȘTEFAN MILCU

1. N-am avut și nu am nici un fel de prejudecăți, mai ales antifeminine. Și nu văd de ce aș avea. Cele două sexe sînt complementare, înfrumusețînd prin diversitate umanitatea, și nici un fel de judecată în plus sau în minus bazată pe apartenența la un sex sau altul nu poate fi susținută cu seriozitate. Al doilea argument, cel de ordin social, demonstrează că în societatea modernă eliberarea femeii de sub patronajul masculin i-a permis nu numai să egaleze bărbatul, ci să-l și depășească, firește, acolo unde biologia nu creează limite. Pentru că, să nu uităm

nici o clipă, sîntem egali sociatmente, dar nu și biologic...

2. Da, «pe aici a trecut o femeie» și poate lăsa în urma ei numai dîra unui parfum. Dar și o operă de artă. Dar și o operă de știință. Poate lăsa în urma ei generația viitoare; adică însăși viața. E ceva, nu?

«Pe aici a trecut un bărbat...» și, date fiind avantajele patriarhatului, a lăsat urme mai puternice și mai durabile în consemnarea istorică. Dar bărbatul a și distrus, din nefericire, tot atît de mult cît a construit.

Apreciez, la femeie ca și la bărbat, în primul rînd sentimentul demnității umane. Acea conștiință ce ne face să fim oameni, cu tot ceea ce ne obligă apartenența noastră la umanitate, la un popor, la o cultură. Apreciez nu numai inteligența, ci și frumusețea, eu fiind, recunosc, sensibil la atributele psihice și fizice ale feminității.

3. Fără îndoială, există un comportament aparte al fiecărei vîrste. E suficient să ne observăm pe noi cum ne-am schimbat în decursul timpului și să-i observăm și pe cei din jurul nostru, și constatarea nu va fi neapărat neplăcută, chiar dacă va înregistra prefacerile. Biologia numește frumos aceste prefaceri, frumos și încurajator: ea le spune dezvoltare. Sigur, e o dezvoltare cu aspecte pozitive și negative: pierdem, evident, cîte ceva, cu vîrsta, dar natura pune întotdeauna ceva la loc. Și în acest fel, pierzînd și cîștigînd, continuăm să existăm. Pierdem copilăria, dar nu întru totul, și fericiți sînt cei care păstrează toată viața ceva din ingenuitatea copilăriei. Cîștigăm, în schimb, maturitatea, care ne conferă adaptarea și eficiența socială. Și apoi vine senectutea, care ne aduce dreptul la seninătate, la mai multă înțelepciune și la mai mult respect din partea comunității umane în care trăim.

4. E greu de vorbit de tineret ca de un tot omogen. Să nu uităm că tinerețea este doar o promisiune, și numai tinerii închipuiți pot crede că ea constituie în sine o calitate: pe aici, prin tinerețe, am trecut cu toții, nu am rămas nici unul și am plecat mai departe, cu ceea ce reprezentăm ca valoare sau nonvaloare. Sigur că îmi plac în primul rînd tinerii serioși și cu un minim de responsabilitate, urmăriți de ideea autodepășirii și a formării unei puternice personalități, dar îmi plac cînd știu să se bucure și de ceea ce le oferă tinerețea. Îmi plac veselia, generozitatea, aspirația lor spre o armonie interioară și devotiunea lor pentru o cauză superioară. Nu-mi plac cînd îi văd neîngrijiți, exhibînd sentimente care cer discreție, nu-mi place cînd lipsa de respect îi se pare semnul (cît de fals!) al unei (cît de false!) personalități.

Prof. dr. docent
AL. TĂNASE

1. Nu, cred că nu am prejudecăți. Nici antifeminine, nici antimasculine. Sub raport teoretic, firește. Cred ferm în egalitatea sexelor, mai ales în cîmpul vieții sociale-profesionale, științifice, culturale. Și totuși nu aș putea să jur că în subconștient, la nivelul structurilor necontrolate de rațiune

ale vieții sufletești, nu mai există reziduuri ale unor stări prejudecăți. Căci multe de aici ni se trag. Purtăm în noi, în ereditatea noastră biopsihică, însemnele unei milenare istorii în care inegalitatea (sexelor, claselor, națiunilor etc.) și prejudecățile de tot felul constituiau mediul nutritiv de viață psihospirituală a oamenilor. Iar comportamentele noastre nu sînt toate și în întregime călăuzite de luminile rațiunii sau de gardienii conștiinței. Acunci cînd pe plan social obiectiv se creează însă condițiile pentru ca oamenii să fie egali, pentru ca să dispară mistificările, fetișurile, prejudecățile, rămîne să luptăm cu noi înșine, cu sechelele de prejudecăți, de autoamăgire și mistificare ce s-au sedimentat pe ecranul de umbră al conștiinței și ne subminează adesea din subteran bunele intenții.

2. Îmi place această întrebare deoarece ea îmi dă prilejul să vă mărturisesc că am totuși o «prejudecată» care nu se află la nivelul subconștientului, de care sînt conștient și chiar mîndru. Am pus cuvîntul între ghilimele deoarece nu socot că este vorba propriu-zis de o prejudecată. Cred în *specificul feminin*, în anumite valori estetice și morale ale feminității. Mă gîndesc la acele inepuizabile resurse de gingășie, de delicatețe, bunătate și omenie, de afecțiune iubitoare și ocrotitoare totodată, la acel simț înnăscut al ordinii și frumosului, toate acestea și multe altele aflîndu-se, în cazul femeii, într-un asemenea aliaj care conferă comportamentului feminin o notă aparte, distinctivă. Iată considerentul de la care pornesc spunînd că remarca «Pe aici a trecut o femeie» se asociază în mintea mea cu un spor de *ordine estetică* și *frumusețe*.

3. Îmi place în comportamentul fetelor și băieților de azi acel sentiment al autonomiei și libertății mai puternic și mai stimulativ decît l-a avut generația noastră. Îmi place independența de spirit și acțiune a tinerilor dornici de

a făuri ceva nou, la înălțimea epocii și având o conștiință vie a dimensiunii viitorului. Îmi plac, de asemenea, sinceritatea tinerilor, curajul lor nu numai de a avea opinii, dar și de a și le exprima cu francheță. Într-un cuvînt, îmi place că au mai multă personalitate.

Nu-mi place faptul că rapida maturizare nu este întotdeauna însoțită de o creștere corespunzătoare a răspunderilor morale, a conștiinței crizelor și dificultăților.

4. Există un comportament al vîrstelor, iar primul care a demonstrat-o a fost Aristotel în «Retorica». Chiar dacă putem admite că cei vîrstnici sînt mai receptivi față de valorile stabilite, consfințite de societate, iar tinerii mai receptivi față de nou, mai ușor adaptabili la cursul schimbărilor nu rezultă de aici conflicte ideologice fatale între generații, deoarece nici valorile constituite nu sînt neapărat anacronice, retrograde, nici nou nu este totdeauna progresist, necesar, revoluționar. Într-o societate ca a noastră, ceea ce predomină, dincolo de comportamentele distincte ale generațiilor sub raport psihic, este unitatea ideologică, unitatea de ideal, conlucrarea unitară a generațiilor la făurirea unei lumi a libertății și onestității, a unei lumi mai drepte și mai umane.

MARIN SORESCU
scriitor

1. Toate răspunsurile mele se vor referi, bineînțeles, la femei. La femeia cînd cu literă mare, cînd cu literă mică. Am o prejudecată împotriva femeilor cu literă mică. Dar este mai mult un gest de tandrețe din partea unui admirator al lor, care uneori, tocmai pentru că le bagă în seamă, le observă și capriciile. Dar de multe ori capriciile femeilor fac viața mai frumoasă. Cum ar fi dacă ar merge totul bine în dragoste, căsnicie, viață? Prin urmare, prejudecata mea este de a fi în continuare un fanatic al frumuseții feminine. Bineînțeles, frumusețea și inteligența merg mînă în mînă (vorbă să fie!), și asta nu face decît să dea un spor de șarm prezenței lor electrizante.

2. Poate să-mi spună multe lucruri, depinde în ce sens a trecut, dacă a trecut și s-a întors, dacă s-a întors de ce s-a mai întors... Locul rămîne, oricum, sfințit. Și dacă femeia a trecut pe acolo, înseamnă că a plecat după flori, deși florile ar trebui să i le aducă bărbatul sau bărbații (nu, nu, lăsați bărbatul!), deși sînt atît de multe flori că unul singur nu prididește! În general «Pe aici a trecut o femeie» se poate traduce și cu «Pe aici nu se mai trece».

3. Doresc ca tinerii să fie tineri (pînă mai anul trecut și eu însumi făceam parte din generația tînără), să aibă în-

drăzneala să-și dea pe față arama, care la tineri e aur. Să viseze înalt și să-și ajungă din urmă visele. E frumos, dar e și adevărat să fii tînăr (mama îmi spune că e mai adevărat să fii tînăr). Și faptul că există atîta prospețime în jurul nostru, pe străzi, în sălile de spectacol, atîtea fete la care îți e drag să te uiți (mi se pare că ele erau subiectul) încît totul vine ca un refren la un cîntec scris în metru antic și care nu contrazice remarca lui Horațiu: o, postume, postume, cum mai trec anii... Desigur, sînt anumite zile cînd cîțiva tineri sînt mai puțin reconfortanți. Așa mai ales lunea, o oră-două la început. Prea sînt plini de sine și nu ajută bătrînii să treacă strada. Poate că o datorie a generațiilor în succesiunea lor e să se ajute una pe alta să treacă strada, cu politețea, duioșia și evlavia pe care cei cu mai puțină experiență trebuie să o aibă față de cei ce au văzut și trăit mai multe. Cineva îmi spunea că un bătrîn este un învingător. Trebuie să știm să prețuim acești sublimi învingători și tinerețea noastră să fie ca un zîmbet și o plecăciune aduse părului cărunt.

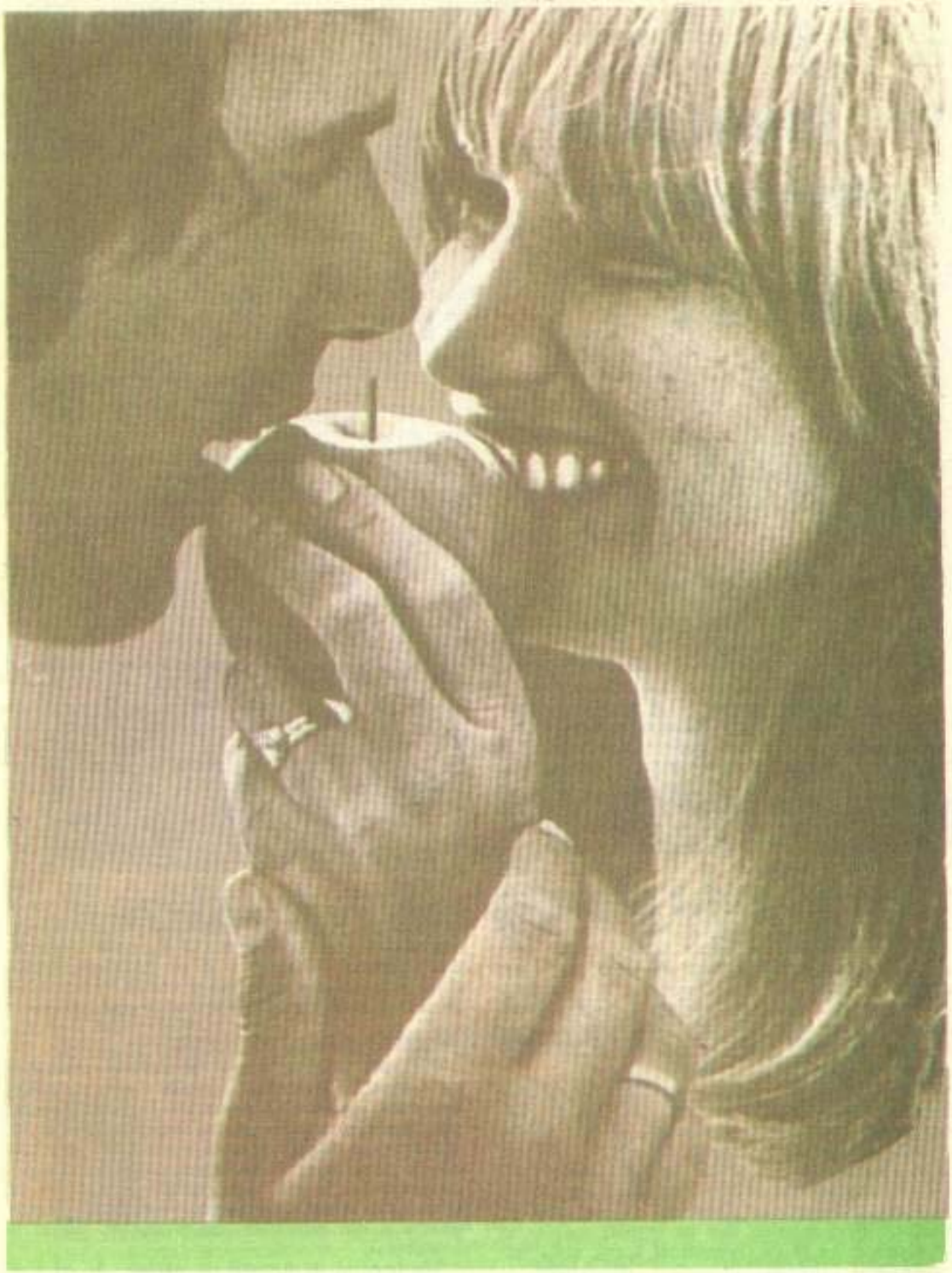
4. Da. Și este bine să existe. Fiecare etapă biologică își are ticurile și tabieturile sale, și e bine să te comporți conform firii și vîrstei. Să nu fii prea filozof la 15 ani și nici pueril la 95. Dar între aceste vîrste poți să-ți permiți să amesteci stările ca pe cărțile de joc: poate îți pică, din cînd în cînd, și cartea norocoasă, asul! Trebuie să știi să-ți trăiești cu dezinvoltură dezinvoltura la care îți dă dreptul natura. N-am vrut să rimeze, dar așa e în viață; mai iese și ceva la care nu te-ai așteptat.

RADU COSAȘU
publicist

1. Care bărbat sănătos la minte și la trup poate avea prejudecăți antifeminine? Sau care-și poate permite așa ceva? Eu unul nu. N-am nici o prejudecată antifeminină. Merg pînă acolo cu lipsa de prejudecăți antifeminine încît mă laud că pot asculta ore întregi o femeie povestind un film — probă de maximă încercare pentru mulți bărbați, fie ei campioni sau nu de tir. Merg și mai departe și susțin că am evidente prejudecăți feminine. Exemple: îmi place ca patul să fie strîns zilnic frumos, ca la armată... în casă să fie curat și să miroasă a petrosin... mîncarea să fie gustoasă, preparată cu grijă și chiar cu dragoste, conform lozincii țesute pe ștergarul din bucătărie: «Tocăniță, cozonaci bărbătelului să-i faci». Dar știu eu dacă astea-s prejudecăți feminine? Mă tem că-s antifeminine. Recunosc că întotdeauna m-am încurcat cu ce-i feminin și antifeminin.

2. Nu, nu-mi spune nimic. Nu-mi spune nimic bun. E ceva de anunț meteorologic — cînd trec taifunurile Nora, Cora, Dora...

Ca și Marx — care nu a căutat să sfideze prin mărturisirea sa multe vorbe sfinte ale celor care visau pe atunci la emanciparea femeii — apreciez la «sexul slab» slăbiciunea, slăbiciunile. Nu cred că-i încalcă demnitatea. Dimpotrivă. Forța feminină se găsește tocmai în ceea ce numim — din prejudecată — slăbiciune. E aici o mare putere. Puterea de a ierta, la care



bărbatul ajunge greu, dacă ajunge. Puterea de a plînge, pe care bărbatul și-o reprimă, nu știu de ce, lacrimile fiind — chipurile — muierești. Puterea de a mîngîia după plîns. Puterea de a se lăsa fermecată de un surîs, de o ifuzie, de o floare. Puterea de a nu fi realistă în pasiune, combinată cu acea lipsă de imaginație (imputată și de Anatole France) în suportarea suferințelor care pe bărbați, cu imaginația lor «superioară», îi îngenunche și-i revoltă inutil. Repet: nu știu de ce aceste minunate puteri, fără de care viața cuplului, dar și a omenirii ar fi imposibilă, se numesc slăbiciuni.

3—4. Ambele întrebări fiind de o crudă și teribilă generalitate, prefer să spun că de cînd la dispeceratul GETAX-ului femeile au fost înlocuite cu bărbați, treaba merge foarte prost, comenzile de taxiuri au parte de un vocabular grosolan, stupid, lipsit de orice seriozitate. Ca bărbat sînt indignat de comportamentul bărbaților în acest loc de muncă. Visez la un glas de femeie pe acest tărîm.

Anchetă realizată de SANDA FAUR

Ilustrații de RADU STAVRESCU

STIM SĂ NE EDUCĂM COPIII?

un învățător permanent: FAPTUL DE MUNCĂ

Ce este educația prin muncă și pentru muncă, importanța și rosturile ei mari și adînci? La o asemenea întrebare pusă, de exemplu, multor părinți, ei ar răspunde cu multă competență și înțelegere, chiar strălucit. Dar în viață, în cea de fiecare zi mai cu seamă, care este rezultatul unui asemenea examen? Oare toți părinții reușesc să depășească inerția, să gîndească procesul educativ legat de întîmplările zilnice, dar și de cerințele viitoare? O dragoste exagerată duce de regulă la o «ocrotire» care începe cu inofensivul «Ce știe el să facă, e mic, are tot timpul să se învețe cînd o fi mare și-o da de greu...» și continuă cu «Fugi, că-mi spargi ceva, nu poți tu să speli vase, pleacă de-aici. Să nu-ți dai cu ciocanul peste mînă... să nu mai pui mîna pe ac, că te înțepi...» etc. Sînt dealtfel sute de asemenea exemple tipice, rodul unei atitudini spontane, negîndite, dar care uneori par justificate: sînt de fapt reprimări și interdicții de la cea mai arzătoare dorință a fiecărui copil sănătos, aceea de a face ceva cu mîinile lui, de a se face util, de a porni cu propria sa putere și voință pe drumul formării lui ca om.

Meditînd asupra acestei realități, directoarea Liceului pedagogic din Tg. Jiu, *Vera Druță*, vicepreședintă a comitetului județean al femeilor, a inițiat, și la sugestia revistei noastre, o întîlnire între învățătoare și părinții copiilor din clasele mici, unde schimbul de idei și de păreri a polarizat în jurul experiențelor cotidiene, cu noianul lor de întîmplări minore, dar cu urmări majore în ceea ce trebuie să fie climatul de acasă, viața sub acoperișul părintesc, atmosferă de familie ce determină pregnant deprinderile și atitudinea față de muncă a copilului oricît de mic. «Ca oricare familie, și noi — spunea *Vasile Dudău*, secretar al comitetului cetățenesc de părinți pe școală — ne-am propus să-i creștem pe cei doi copii ai noștri, Adrian și Adriana, cu bune deprinderi de muncă, capabili să se descurce în viață. De cînd erau mititei le-am dat diverse ocupații, începînd cu obișnuința de a-și ordona jucăriile, apoi lucrurile personale, trecînd, firește, la treburi gospodărești mai simple sau mai complexe, după vîrstă». „Toate bune și frumoase, intervine mama, învățătoarea *Aurelia Dudău*. Numai că a da copilului mic de 5, 6, 7 ani o ocupație nu-i deloc simplu. *Ce, în ce fel, cît*, ne solicită cunoașterea mai întîi a dorințelor și a puterilor lui, apoi ce atitudine luăm față de ceea ce realizează, cum ne stăpînim dacă greșește... etc. Cîte mame — hai să zic și tați, deși ei lasă aceste «fleacuri» pe seama femeii —, dar, și mai bine zis, care părinte n-a lăsat-o baltă din nerăbdare, din grabă, din lipsă de tact și iritat de neputință a aruncat copilului de-a valma mustrări gratuite și fără nici un rezultat practic. Apoi luni de zile este liniștit și cu conștiința împăcată că «s-a ocupat de copil, i-a dat o lecție». Inconștient comportament, pe care copilul, cu cît e mai mic și nu-l înțelege, cu atît absoarbe efectele.“ „Pe un drum greșit a fost împins un elev de-al meu de către propriul său tată, fără intenție, bineînțeles, — exemplifică învățătoarea *Ecaterina Doloc*. De la banala recomandare «Să fii cuminte, să nu te bați cu copiii», s-a trecut la minciună și duplicitate, pînă la vedetism, dispreț față de munca fizică, față de colegi, față de oameni. Pentru că ferit de efort fizic sub tot felul de pretexte, ce ni se pot părea argumente drepte și de nezdruncinat — e mic, e slab, e neîndemînatic, e contemplativ, e artist, e intelectual — creștem un copil aproape infirm, dependent și derutat, lipsit de cel mai înțelept învățător al oricărei ființe omenești, faptul de muncă.“

«Dar să reluăm problema cultivării la școlarii mici a cinstei și a respectului față de muncă, mai întîi față de munca părinților, firește. Și eu sînt mamă a trei copii, spune în continuare învățătoarea *Octavia Constantinescu*: cînd era mai mic, băiatul meu și-a adus un coleg și atît s-au jucat încît au stricat arcurile unui pat. Nu l-am bătut, dar l-am întrebat: cum ai să dormi acum pe el, nu numai că ai să te chinui, dar cum ești mic încă — avea 12 ani — o să crești gheboșat sau cine știe cum. I-am spus și lui că n-avem pe moment bani să-l reparăm, l-am informat asupra cîștigului și a cheltuielilor casei. Apoi și pe el și pe frații săi mai mici i-am antrenat în toate îndatoririle față de casă și față de ceilalți membri ai familiei, în așa fel ca să muncească nu trași cu arcanul, silnic, sau cu văicăreli, ci firesc, cum trebuie să și mănînci. A contribuit mai mult la această reușită și atitudinea soțului meu, care atunci cînd venea de la C.F.R., unde lucrează, din schimbul de noapte, și eu nu eram acasă, el nu se scuza că e nedormit și obosit, îndeplinind cu calm ceea ce se impunea în casă în acel moment».

•

Încheind această scurtă și sumară meditație asupra muncii cultivate în familie și a importanței deosebite a atitudinii părintești în acest proces, mai amintim că tot ceea ce deprinde copilul de acasă, toate aceste mărunte treburi pe care i le cerem, chiar de nu le face bine, chiar de greșește, lui, copilului, îi sînt de un nemăsurabil folos, el se dezvoltă odată cu aceste încercări și intervenții directe și din punct de vedere afectiv, moral și intelectual.

Un frustrat de propriii săi părinți de cel mai elementar și fundamental drept al său nu va fi, cu siguranță, nici un școlar harnic, chiar dacă va reuși un timp să ia note bune, nu va putea fi nici un elev fruntaș, capabil să asimileze cunoștințe și deprinderi de muncă complexe, așa cum se predau azi în clasă și în atelierele școlare. Să nu uităm, așadar, să nu pierdem din vedere în meseria noastră de părinți că fiecare mișcare a mîinilor mici și nepricepute țintind împlinirea unui fapt de muncă este un act de asimilare a relațiilor sociale, un dialog cu mediul exterior, cu lumea, dialog mereu activat și umanizat de atitudini și motivații ce hrănesc și dezvoltă personalitatea copilului, conștiința sa.

CONSTANTINA CARANFIL

DIALOG CU PROPRIA-TI SĂNĂTATE

Jocul cromozomilor

Ind vorbim despre om și despre patologia lui, trebuie să pornim de la premisa că noi avem un univers ereditar extrem de complex și că trăim într-un univers deosebit de bogat, care influențează întreaga noastră viață. Este evident că structurile ereditare — cromozomii și genele — pot suferi restructurări și că aceste modificări au sau pot avea consecințe negative. Este, de asemenea, cert că anumiți factori de mediu pot perturba dezvoltarea embrionului. Nu este astfel surprinzător că un procent oarecare dintre copiii lumii noastre sînt handicapați genetic.

O parte dintre accidentele ereditare se transmit din generație în generație; altele sînt sporadice — apar la un singur individ și dispar odată cu el.

Nu de puține ori o tulburare ereditară apare tîrziu în cursul vieții. Diabetul zaharat este cel mai bun exemplu. Și în asemenea circumstanțe se poate stabili riscul de a face boala.

Pînă foarte de curînd, însă, posibilitățile geneticii erau destul de limitate, oferind doar un risc statistic. Investigații ce permit stabilirea structurii genetice a părinților și a embrionului fac posibilă determinarea cu certitudine a structurii genetice a viitorului copil.

Prevenirea tulburărilor ereditare începe cu evitarea factorilor mutageni, a acelor agenți care pot modifica materialul ereditar — genele și cromozomii. Firește, nu întotdeauna se poate realiza acest imperativ. Oricum, iată o recomandare, una dintre cele mai importante pe care le face genetica contemporană. După iradierea, terapeutică sau accidentală, a gonadelor se va evita sarcina cel puțin trei luni. La fel de importantă este ideea că o serie de factori pot perturba evoluția embrionului. Ca o regulă cu valoare generală, mama nu va lua nici un fel de medicamente în primele trei luni de sarcină. Va evita îndeosebi medicamentele antiepileptice, cele mai multe antibiotice și citostaticele.

S-a discutat foarte mult despre rolul negativ al infecțiilor virotice. Acum putem spune cu multă siguranță că doar trei virusuri induc malformații congenitale: virusul rubeolei, cel al herpesului și cel al incluziunilor citomegalice. Nu avem nici o dovadă indiscutabilă că virusul gripei ar putea fi cauza unor anomalii congenitale.

Cea de-a doua etapă a profilaxiei bolilor ereditare începe în momentul în care în familie există o tulburare ereditară sau probabil ereditară — spun probabil deoarece deseori presupunem că tulburarea ar fi condiționată genetic, dar nu avem nici o posibilitate de a demonstra că este așa. Atunci devine

cert că există un risc oarecare ca în aceeași familie să apară și alți handicapați genetic.

Toate statisticile lumii au demonstrat că 1—2 la sută dintre toți copiii, indiferent unde se nasc, sînt handicapați. Părinții vor să știe nu numai care sînt perspectivele copilului, ci și care sînt șansele viitorilor lor descendenți.

Pentru a răspunde la ultima întrebare va trebui să stabilim dacă anomalia este expresia unui simplu accident survenit în timpul formării celulelor germinale sau dacă nu cumva a fost generată de structura genetică a părinților. Firește, diferențierea are o importanță cu totul deosebită. În prima ipoteză, riscul de a avea un nou copil anormal este extrem de mic — de obicei —, în timp ce în cea de-a doua riscul este variabil, uneori neglijabil, alteori mare. Și această deosebire se poate face din ce în ce mai des.

Foarte frecvent studiem cromozomii părinților. Cercetarea directă a cromozomilor a constituit un moment de răscruce în istoria medicinei, și poate mai mult decît în cea a medicinei în cea a geneticii. Acum știm că cel puțin 0,5 la sută dintre toți copiii sînt purtătorii unei anomalii cromozomiale cu consecințe importante. Marea lor majoritate sînt sporadice. Există însă cîteva excepții importante. Pentru a ilustra afirmația voi vorbi despre sindromul Down. Sindromul are o frecvență de 1/700 în toată lumea. El este condiționat de prezența unui mic cromozom 21 în plus. Aproape întotdeauna este vorba despre un accident survenit în timpul formării celulelor germinale adulte. 3 la sută dintre copiii cu mongolism au însă o modificare cromozomială particulară moștenită de la unul din părinți — mai clar: unul dintre cromozomii 21 s-a sudat cu un cromozom 13. Remanierea este prezentă îndeosebi la mamă. Purtătorii acestei restructurări au copii cu sindrom Down, copii cu aceeași remaniere cromozomială și copii normali. În asemenea cazuri, riscul de a avea copii cu mongolism este, teoretic, de 33 la sută. Riscul practic este doar de 12—13 la sută. Există însă și remanieri, extrem de rare, în care riscul de a naște copii cu acest sindrom este de 100 la sută. Iată de ce toate cuplurile care au un copil cu sindrom Down și vor un nou descendent trebuie studiați genetic.

Pe măsură ce numărul informațiilor s-a amplificat, s-au extins și hotarele citogeneticii — a științei care studiază cromozomii. Acum este necesar să investigăm toți părinții care au născut un copil cu malformații multiple și grave, cuplurile sterile, pe cei cu avorturi spontane multiple. În ipoteza în care unul dintre părinți are o mică restructurare cromozomială, sîntem obligați să adoptăm o atitudine medicală bine definită.

De cele mai multe ori, părinții cu un copil anormal au un risc oarecare de a avea încă unul la fel, și acest risc este mai mult sau mai puțin important. Indiferent de amploarea lui, el pune numeroase și dificile probleme psihologice pentru mamă obligată să aștepte nouă luni pentru a ști dacă noul ei copil este normal sau nu. N-am putea oare studia chiar embrionul? Răspunsul este acum DA. Și fără nici un fel de îndoială diagnosticul prenatal se înscrie printre cele mai spectaculoase performanțe ale ultimului deceniu. Premisa este simplă. Celulele lichidului amniotic, ale lichidului ce «scaldă» embrionul, au aceeași structură genetică cu cea a produsului de concepție. Se extrage deci o mică cantitate din acest lichid și se fac culturi de celule, în care se studiază cromozomii sau o componentă biochimică specifică, cea implicată în apariția tulburării ereditare. În acest fel putem descoperi toate anomaliile cromozomiale și cîteva zeci de erori metabolice. Este evident că diagnosticul prenatal oferă o soluție definitivă.

În ultimul timp în arsenalul geneticii au intrat noi metode de explorare a embrionului. Mă voi opri asupra uneia singure. Sub numele de anomalii ale tubului neural au fost incluse o serie de malformații relativ obișnuite, cel puțin în anumite colțuri ale lumii. Cele mai cunoscute dintre ele sînt: anencefalia și spina bifida deschisă. După nașterea unui copil cu una dintre aceste malformații, riscul apariției unui nou copil cu o anomalie similară nu este mare — 2—3 la sută. De curînd s-a observat în ipoteza în care embrionul este anormal prezența unei substanțe în lichidul amniotic — fetoproteina. Mai mult, fetoproteina apare și în sîngele mamelor care vor naște copii cu anomalii de tub neural — este adevărat însă că substanța este decelabilă numai după a 14-a săptămînă de sarcină.

Spre sfîrșitul acestui secol sau la începutul veacului următor, multe dintre defectele genetice vor fi corectate prin inginerie genetică.

Dr. C. MAXIMILIAN,
Laboratorul de genetică al Institutului de endocrinologie

Convorbiri intime

De la pubertate pînă la menopauză, menstrele sînt indiciul unei funcții ovariene normale. Sub comanda sistemului nervos și sub acțiunea hormonilor hipofizari, la nivelul mucoasei uterine se produce lunar dezvoltarea straturilor celulare și a vaselor, urmată de o pierdere de sînge denumită menstruație. După caracterele menstrelor (ritm, durată, cantitate etc.) se poate aprecia indirect funcția endocrină a ovarului.

Între 18 și 45 de ani, oprirea menstrelor (amenoree) indică o tulburare a acestui mecanism fiziologic la una din verigile obligatorii (sistem nervos central, hipofiză, ovar sau uter).

De aceea, orice fată sau femeie a cărei menstră a întîrziat cel puțin două luni trebuie să consulte medicul ginecolog pentru a vedea care este cauza și deci și tratamentul amenoreei. Pentru că nu amenoreea în sine trebuie tratată — prin administrare de hormoni se poate ușor obține un ciclu artificial; tratamentul trebuie să se adreseze cauzei care a determinat oprirea menstrei, și aceasta numai după un examen general completat de examen genital și de o serie de alte analize și examene de laborator.

Pentru a exemplifica cele spuse, vă invit în cabinetul meu să asistați la cîteva consultații.

● O tînără de 20 de ani, care se pregătea pentru admiterea la facultate, după o puternică emoție a rămas cu o nervozitate accentuată, cu insomnii și nu a mai avut menstra. Concluzia examenelor clinice și de laborator: amenoree psihică.

● O femeie de 26 de ani acum 6 luni a avut un avort spontan, pentru care a fost chiuretată; de atunci nu mai are menstra. În fiecare lună, cam la aceeași dată, are dureri mari «ca la naștere» și toate semnele care precedau apariția menstrei, totuși nu pierde nici o picătură de sînge. Cauza acestei amenorei este o cicatrice aderențială produsă prin chiuretaj la nivelul colului uterin care în-

piedică eliminarea sîngelui menstrual.

● O bolnavă de 43 de ani nu a mai avut menstra după operaţia de fibrom uterin de acum 4 luni. Concluzia: amenoreea este consecinţa intervenţiei chirurgicale prin care s-a extirpat acea parte a uterului care conţine mucoasă uterină. Deci amenoreea este de cauză chirurgicală şi definitivă.

● După ce a înţărcat copilul, pe care l-a alăptat un an şi două luni, o mamă bănuieşte că este gravidă deoarece menstra nu a revenit şi continuă să aibă lapte în sîni. La examen, uterul este găsit mic, ceea ce exclude o sarcină, secreţia lactată este persistentă. Diagnostic: o tulburare neurohormonală, cu prelungirea anormală a stării de lăuzie.

● O altă femeie ne este trimisă de oculist, pe care-l consultase pentru tulburări de vedere. Este şi amenoreică de doi ani, dar nu a acordat importanţă acestui fapt. La radiografia capului se descoperă o tumoră a glandei hipofize.

● Dispensarul T.B.C. raional ne trimite o bolnavă internată pentru o tuberculoză pulmonară activă şi fără menstră de 3 luni. Amenoreea este consecinţa procesului bacilar.

● În fine, ultima pacientă, de 26 de ani, cu insuficienţă ovariană de la pubertate; în urma tratamentelor urmate avea menstrele destul de regulat, ultima acum două luni. Spre fericirea bolnavei şi satisfacţia mea, era gravidă.

V-am prezentat aceste cîteva cazuri pentru a arăta varietatea formelor de amenoree; în realitate, ele sînt mult mai numeroase. Amenoreea, ca şi febra, nu este o afecţiune în sine, ci un simptom. Cu excepţia ultimului caz, în care amenoreea era fiziologică, oprirea menstrei era semnalul unei stări de dezechilibru sau chiar de boală la nivelul altor organe, aparate sau sisteme.

În faţa complexităţii problemelor legate de orice întîrziere menstruală, numai medicul va hotărî dacă este cazul să se instituie un tratament şi care să fie acesta.

Soţul gravidei

Mai ales cu prilejul primului copil, din momentul în care prezenţa celui de-al treilea membru al familiei a devenit o certitudine, ambii soţi trăiesc o experienţă nouă în viaţa lor conjugală.

Soţia începe un lung proces biologic, care va dura pînă la naştere şi se va continua cu perioada de lăuzie; modificările hormonale progresive, atît de complexe, ale sarcinii determină şi schimbări psihice caracteristice, femeia transformîndu-se din primele luni în mamă.

Şi soţul trăieşte stări sufleteşti noi. Prima reacţie este de bucurie şi, totodată, de mîndrie pentru că va fi tată. Dar cu timpul descoperă cu surprindere că soţia sa, pe care credea că o cunoaşte, s-a schimbat: este mai puţin activă, mai somnoroasă, mai capricioasă, are pofte ciudate. Ciocnirile frecvente îl fac să intre în panică, bănuind că se anunţă o criză în căsătoria lor pînă atunci fericită.

Viitorul tată asistă la transformările fizice şi psihice ale soţiei cu oarecare teamă şi pentru perspectivele pe care i le rezervă viitoarea viaţă de familie. Obişnuit să fie în centrul atenţiei femeii cu care şi-a unit viaţa, constată că aceasta nu mai este exclusiv preocupată de el, că începe să se intereseze din ce în ce mai mult de copilul pe care-l aşteaptă. Iar cînd acesta a bătut pentru prima oară la poarta vieţii, cînd gravida este fericită că a simţit primele mişcări fetale, îngrijorarea se transformă în panică. Pe viitor, ce rol va avea el în familie? Toată familia se ocupă de viitoarea mamă şi de copilul ei, iar el, tatăl, este neluat în seamă. Se iau uneori hotărîri fără să fie consultat, se fac planuri pentru amenajarea camerei, leagăn, trusou etc. Chiar soţia, prea preocupată de copil, i se pare că îl neglijează, că a devenit mai puţin atentă, mai puţin drăgăstoasă.

Este tentat să stea cît mai mult la serviciu, să se întîlnească

mai des cu prietenii. Devine mai atent la femeile din jur şi, considerîndu-se în familie un personaj secundar, încearcă să se convingă că poate stîrni interesul altor femei. Nu rareori un bărbat slab poate fi atras chiar într-o aventură.

Soţia, prea preocupată de soarta proprie şi a copilului ei, nu observă şi nici nu bănuieşte criza prin care trece bărbatul de lîngă ea.

În momentul naşterii, în faţa maternităţii, soţul de la distanţă urmăreşte cu nervozitate evoluţia actului final. Va fi fată sau băiat, aceasta este întrebarea care-l frămîntă. Cînd totul s-a sfîrşit cu bine şi cunoaşte sexul primului născut, se întoarce acasă, unde singur, lipsit de îngrijirile soţiei, în mijlocul unei familii care se interesează numai de mamă şi de copil, primeşte felicitări pentru noua situaţie de tată, situaţie care îi dă un sentiment de frustrare, de inferioritate.

Situaţia poate să devină şi mai grea cînd, în sfîrşit, se întorc acasă: mama, obosită, are toată atenţia pentru copil, pe care trebuie să-l hrănească şi să-l schimbe la cîteva ceasuri.

Obosită, cel mai adesea încărcată și cu treburile gospodăriei, cere din ce în ce mai mult de la tatăl copilului și oferă din ce în ce mai puțin soțului ei.

Aceste probleme de ordin afectiv cel mai adesea nu sînt grave și nici definitive. Soțul neavizat trebuie să fie la curent cu aceste stări psihice și să i se explice frecventa cu care se întîlnesc, pentru ca să le depășească cu succes.

În viața conjugală intervine o etapă nouă la care ambii soți trebuie să se adapteze psihologic, fiecare soț trebuie să dea și copilului o parte din timpul, din preocupările și din afecțiunea sa, fără să-l neglijeze pe celălalt. Soțul va participa nu numai la viața gospodărească, ci și la îngrijirea și la baia copilului, care va fi o bucurie pentru toți trei.

Cu răbdare, tact și afecțiune, adaptarea psihologică a soților se va rezolva mai rapid și va instaura o armonie conjugală pe baze noi, ei transformîndu-se din soți în părinți, cu grijă și răspundere pentru copilul lor.

ANETA DĂNILĂ MUSTER,
doctor în științe medicale,
medic primar endocrinolog

Hemoragiile în timpul sarcinii

Dintre complicațiile posibile în cursul sarcinii, hemoragiile se situează pe primul plan, știindu-se că ele pot să tulbure evoluția acesteia încă din primele săptămîni, cauzele fiind legate fie de sarcina propriu-zisă, fie (în mai mică măsură) de boli coexistente cu sarcina (cancer uterin, boli de sînge etc.). Cele mai frecvente afecțiuni ce complică gestația în primele 6 luni sînt *avortul*, *sarcina extrauterină* și *sarcina cu moală*. Cel mai des ne întîlnim în practica noastră cu avortul spontan (sau aparent spontan). (Expulzia produsului de concepție (viu sau mort) în primele 180 de zile ale sarcinii se numește avort). Cauzele pot fi datorate unor factori predispozanți sau determinanți. Printre cei *predispozanți* menționăm: vîrsta femeii (vîrstă avansată), avorturile repetate (boală abortivă), nașterile patologice în antecedente, intervențiile chirurgicale pe uter, col, anexe și altele. Dintre factorii *determinanți* citățm anomaliile oului, datorate unor cauze genetice sau tulburări neuroendocrine ori psihice; existența unui uter mic (infantil), deviațiile uterine, endometrita (inflamația mucoasei cavității uterine), procese inflamatorii sau distrofice ale muschiului uterin, malformații uterine (uter unicorn, uter bicorn, uter subseptat, uter didelf etc.), tumorile anexiale (chisturi sau fibroame ovariene), congestii pelviene și altele. Dincolo de acestea pot surveni și cauze materne generale care pot determina avortul, ca boli infecțioase precum gripa, hepatita epidemică, rujeola, varicela sau boli cronice (toxoplasmoza, sifilisul, tuberculoza), apoi nefrita cronică, cardiopatiile, diabetul, alcoolismul, saturnismul, la unele femei incompatibilitatea din sistemul Rh cu fenomene de izoimunizare și care duce la avortul spontan prin repetiție. Amintim că o serie de cauze exterioare pot provoca, de asemenea, avortul: traumatismul mecanic, căderile, loviturile, raporturile sexuale abuzive, intervențiile chirurgicale din sfera genitală. Și să nu uităm că subnutriția, alimentația nerațională, deficitară vitaminic (A, C, E) pot conduce la avort. Este util de știut că avortul endocrin constituie o realitate, momentul critic reprezentîndu-l trecerea de la luna a III-a la luna a IV-a, cînd ovarul transferă placentei funcția endocrină gestativă.

În evoluția clinică deosebim următoarele etape: *iminența de avort* (oul nu este încă dezlipit, dar este amenințat prin mici pierderi de sînge, ca și contracțiile uterine dureroase de slabă intensitate, fără deschiderea colului); *avortul incipient* (o fază mai avansată, cu sîngerare mai pronunțată, durerile se accentuează, colul uterin se deschide și oul este dezlipit parțial); *avortul în curs de efectuare* (asistăm la un veritabil travaliu abortiv cu sîngerări abundente, modificări pronunțate de col și, în final, expulzia oului, dar rămîn resturi care trebuie îndepărtate prin chiuretaj uterin într-un mediu spitalicesc). Se poate întîmpla ca în trimestrul al II-lea de sarcină (mai ales în lunile a V-a și a VI-a) să apară o sîngerare foarte abundentă datorată inserției joase de placentă *(placentă praevia)*, care obligă la o rezolvare chirurgicală de urgență (mica cezariană) pentru salvarea femeii. Evident că există posibilitatea unui tratament profilactic sau curativ. De aceea, gravida are obligația de a se adresa medicului ginecolog atît pentru luarea precoce în evidență cît și la primele sîngerări și dureri (asociate sau nu).

Orice sarcină normală este mai întîi o *sarcină extrauterină*, deoarece fecundația are loc (în mod fiziologic) în trompă, apoi urmează să migreze în cavitatea uterină, pregătită să o găzduiască timp de 9 luni. Din anumite motive, oul nu poate «aluneca» din trompă în uter și rămîne «suspendat» acolo sau este avortat în... cavitatea abdominală ori rupe trompa și provoacă o hemoragie internă, ceea ce necesită intervenția urgentă a chirurgului. Micile sîngerări, uneori intermitente, alteori continue, de culoarea «zațului de cafea», au o valoare evocatoare de sarcină extrauterină (dar sînt încă multe alte simptome care ne atestă o sarcină extrauterină). Alteori ruptura trompei provoacă femeii o durere violentă în abdomen, leșină, se sufocă, pulsul și tensiunea arterială sînt modificate etc. În aceste condiții sînt necesare spitalizarea rapidă și intervenția promptă a medicului.

Sarcina cu *moală* este o complicație gravă al cărei simptom precoce și constant este hemoragia, putînd fi însoțită de eliminarea de vezicule cu aspect de ciorchine de strugure. În unele cazuri, implicațiile merg pînă la tumoră canceroasă.

Sîngerările din ultimul trimestru de sarcină sînt mult mai rare decît cele din primul semestru de sarcină și trebuie suspectate de placentă praevia, fapt ce obligă în mod expres la o spitalizare. În afară de observația clinică, există astăzi mijloace moderne (izotopi radioactivi, ultrasunete) care localizează placenta.

Alteori hemoragia din ultimul trimestru de sarcină (în cadrul *disgravidiei*: hipertensiune, edeme, albuminurie) este generată de *apoplexia utero-placentară*, ceea ce echivalează cu dezlipirea parțială a unei placente normal inserată (pe fundul corpului uterin) și cu formarea unui cheag, care crește progresiv, între uter și placentă, ceea ce duce la moartea fătului de cele mai multe ori și pune în mare pericol viața mamei. Este necesară spitalizarea într-o unitate bine dotată, cu rezolvarea cazului de urgență.

Dr. PETRE POPESCU,
medic primar ginecolog

Îngrijirea dinților la gravidă și femeia care alăptează

În timpul graviditații ca și al alăptării, nu este de dorit ca mama să sufere de dureri, în speță dentare; care sînt greu de suportat în situația în care ea se află și chinuitoare prin persistența și durata lor. De aceea, gravida, ca și mama, trebuie să aibă cavitatea bucală asanată, înțelegînd prin aceasta tratarea corectă din timp a tuturor carilor dentare, extracția eventualelor resturi de rădăcini și îndepărtarea pietrei de pe dinți. O asemenea măsură de prevenire va face imposibilă apariția unor dureri, favorizînd, totodată, periajul corect.

În cazul în care graviditatea apare la o femeie ai cărei dinți sînt într-o proastă stare, lucrurile se complică foarte mult, deoarece în primele trei luni ale sarcinii, ca și în ultimele două nu se pot face anestezii prin injecții. În general, este recomandabil să se evite anestezia prin injecții chiar și între lunile 4—7. În plus, pe întreaga perioadă a sarcinii nu se pot face radiografii dentare. Încît, ținînd seama de leziunile existente, ca și de faptul că în timpul sarcinii se produce de multe ori o fugă a calciului din țesutul osos, ne putem imagina cu ușurință cum va arăta dantura unei femei gravide pe care sarcina a surprins-o deficitară. Pe lîngă faptul că în tot timpul sarcinii aceasta nu va putea fi tratată decît parțial, va mai fi și riscul unei infecții de focar supraadăugate. Regulile de igienă vor trebui respectate cu rigurozitate în tot timpul sarcinii. Periajul se va face atît dimineața cît și seara după ultima masă, un periaj vertical, însoțit de masajul gingiilor cu pulpa degetului și clătirea gurii prin umflarea obrajilor, pentru ca apa să poată pătrunde cu presiune prin spațiile interdentare. Pasta de dinți se poate schimba periodic, preferîndu-se pasta care e cea mai reconfortantă. Anumite paste de dinți cu conținut bogate în sare nu sînt indicate la gravidele cu predispoziție la umflarea extremităților.

Un alt mijloc foarte recomandabil pentru autocurățirea dentară constă în consumarea de mere sau alte fructe proaspete. Gravida sau femeia care alăptează trebuie să muște din fruct, nu să-l consume tăiat în felii. Numai în felul acesta se vor realiza o bună curățire a dinților și un bun masaj al gingiilor, fără a mai vorbi de aportul în vitamine al fructelor.

Trebuie să se știe însă că uneori, chiar în cazul unei igiene corecte și al unei cavități bucale asanate, poate apărea la gravidă o gingivită, adică o inflamație a gingiilor, cu sîngerarea dinților și durere. Este vorba de o gingivită de natură gravidică, aceasta putînd apărea în jurul lunii a șasea și dispărînd în luna a opta. Marea greșeală pe care o fac unele gravide este de a nu se spăla pe dinți în această perioadă de teama durerii și a hemoragiei gingivale, lucru care poate agrava gingivita prin reținerea resturilor de alimente.

În perioada dintre lunile a șasea și a opta, cînd apare gingivita, se recomandă în plus clătirea gurii după periaj cu ceai concentrat de mușețel la temperatura camerei.

Facem mențiunea că femeia care alăptează natural poate, la nevoie, să primească anestezia prin injecții cu condiția însă ca primul supt după anestezie să fie suprimat.

Recomandabil este pentru gravidă ca și pentru mama care alăptează la sîn să-și facă un control stomatologic la 2—3 luni odată, pentru ca în cazul apariției unor carii acestea să fie surprinse și tratate în faza incipientă.

Dr. FLORIN COLONAȘ,
medic specialist stomatolog

● După ce am fumat cîteva țigări, pulsul nostru crește la 90—120 de bătăi pe minut. Dar după... 1—2 pachete?

Știți cum să vă îmbrăcați copilul?

Este pe deplin justificată dorința părinților ca întotdeauna copilul lor să fie curat și frumos îmbrăcat, recunoscut fiind că aspectul copilului este mîndria familiei.

Și, pentru că îmbrăcămintea copilului este, natural, și ea supusă modei (cel puțin de la o anumită vîrstă), considerăm totuși că în alegerea țesăturilor și culorilor materialelor, a liniei

de croială anumite reguli generale rămîn valabile.

Îmbrăcămintea trebuie să corespundă dimensiunii corpului: în special să nu fie strîmtă, pentru a nu incomoda copilul în mişcare, pentru a nu stînjeni respiraţia normală şi a nu comprima ţesuturile subiacente.

Este bine ca ţesăturile alese să fie uşoare, moi, netede şi elastice pentru a nu irita pielea, producînd modificări ale circulaţiei sîngelui şi sensibilităţii nervoase. Nasturii, cataramele, ţighelele trebuie astfel amplasate să nu producă leziuni pe piele! La copiii mai mici este indicat chiar ca închiderea îmbrăcămintei să se facă cu panglicuţe (eventual de altă culoare) legate în fundiţe. Acestea dau şi o notă de eleganţă îmbrăcămintei.

O îmbrăcăminte bine aleasă este mai permeabilă pentru radiaţiile ultraviolete — acestea sînt necesare creşterii şi dezvoltării copilului prin rolul lor de a ajuta la fixarea calciului în oase — chiar decît geamurile de la ferestre. Cea mai mare permeabilitate o au batistul şi panamaua, stamba şi mătăsurile (între 30 şi 20 la sută), în timp ce tricotajele şi, în special, stofa posedă o permeabilitate mai mică (14—2 la sută). Şi culoarea are importanţa sa. Pentru aceeaşi ţesătură, permeabilitatea este de 2 la sută dacă are culoarea bleumarin, 12 la sută dacă are culoarea bleu, 16 la sută pentru culoarea roz şi 20 la sută pentru galben. Este de dorit ca în timpul verii îmbrăcămintea copilului să aibă o culoare cît mai deschisă, pentru reflectarea razelor solare, şi în special a celor calorice care încălzesc corpul. Purtarea unei pălării cu boruri mai mari, de preferat albă, apără copilul de acţiunea directă a razelor solare asupra capului, prevenind insolaţia.

Cu cît îmbrăcămintea copilului este mai permeabilă pentru aer, cu atît este mai igienică. Această condiţie este îndeplinită de ţesăturile mai puţin compacte, cu fibrele mai rare, care permit evaporarea transpiraţiei şi circulaţia aerului prin porii săi, astfel că între aerul subvestimentar şi cel exterior corpului să aibă loc un schimb permanent. De asemenea, nu se recomandă apretarea îmbrăcămintii copiilor. Conductibilitatea termică a îmbrăcămintei în timpul verii trebuie să fie mare (materiale subţiri, în straturi reduse), pentru a evita supraîncălzirea corpului, la care, în afară de căldură, contribuie şi mişcarea din timpul jocului şi alergăturilor.

În sfîrşit, îmbrăcămintea copilului necesită o stare de curăţenie perfectă. Murdăria uşurează răspîndirea bolilor microbiene şi parazitare. Pe haine murdare, bacilul tuberculozei supravieţuieşte cîteva luni de zile, bacilul difteriei două săptămîni, microbul scarlatinei o săptămînă, ouăle de oxiuri pînă la două luni etc.

La copii lenjeria trebuie schimbată zilnic (şi la nevoie mai frecvent), iar îmbrăcămintea care se spală mai rar va fi aerisită după fiecare dezbrăcare. Pentru curăţirea lenjeriei poate fi folosit orice săpun sau detergent dacă spălarea este urmată de o limpezire mai îndelungată. Resturile de detergent pe îmbrăcăminte pot da iritaţii ale pielii, iar cele de săpun alcalinizează pielea, a cărei reacţie normală acidă este o barieră contra microbilor. Alcalinizarea pielii permite înmulţirea acestora şi favorizează chiar apariţia infecţiilor piogene.

Cum ne revenim din oboseală

Omul secolului nostru trăieşte mai bine, mai comod, cu alte cuvinte se bucură de un confort de trai incomparabil faţă de omul secolului precedent: încălzire centrală, apă curentă, rece şi caldă, mijloace rapide de transport la îndemînă din şi spre aproape toate punctele de deplasare (şcoală, muncă, distracţii), mîncare mai consistentă, timp liber, distracţii mai variate. Şi totuşi, mai mult decît înaintaşul său, el nu numai că se plînge de oboseală, dar este realmente mai obosit. De ce? Paradoxal (părerea este astăzi unanimă), medicii, şi nu numai ei, acuză în primul rînd înseşi aceste condiţii care i-au uşurat viaţa sau, mai precis, consecinţele pe care le-au adus simultan: lipsa de mişcare, mesele prea îmbelşugate, absenţa unor activităţi fizice. Altfel spus, nu am fi atît de obosiţi dacă ne-am mişca, ne-am odihni, ne-am distra, am dormi şi, mai ales, am mînca altfel decît o facem în mod tradiţional. Cum ne revenim din oboseală? Dr. Doru Mihai Gutu ne recomandă:

I. O ALIMENTAŢIE «EXPLOZIV ENERGIZANTĂ».

II. GIMNASTICĂ DE ÎNVIORARE PRIN FRICŢIONAREA CU PROSOPUL A ÎNTREGULUI CORP.

III. ODIHNĂ, RELAXARE ŞI AER CURAT.

IV. GRIJA PENTRU EVITAREA CONSTIPAŢIEI.

V. SCHIMBAREA UNEI ACTIVITĂŢI PRIN ALTA.

VI. MENŢINEREA UNUI TONUS PSIHIC POZITIV.

I. ALIMENTAŢIA EXPLOZIV ENERGIZANTĂ cuprinde de obicei alimente care într-un timp deosebit de scurt pot să elibereze, într-un mod exploziv, energia atît de necesară organismului obosit, fără putere.

1) Dimineaţa, la sculare, se bea o jumătate de kilogram de limonadă preparată din apă, miere de albine 1—2 linguri, lămîie o jumătate, o portocală, un grepfrut, tărîţe de grîu 2 linguri, măceşe 2 linguri (apa cu tărîţele de grîu şi măceşele se pregătesc de cu seară). Se bea cu tărîţe cu tot. Băutura substituie şi reconfortează mai bine decît cafeaua. 2) La serviciu, cînd ni se face foame, pe la orele 10—11, încercaţi să consumaţi — în loc de sandvişuri — fructe (mere, pere, fructe de sezon), nuci şi măsline. Zahărul natural din fructe ne dă energie şi forţă necesare continuării activităţii. 3) Între mese, zilnic, se beau 250—500 g de sucuri din zarzavaturi crude şi fructe proaspete, bogate în legături macroergice (să predomine sucurile de morcovi, ţelină şi mere), care se pot prepara cu maşina centrifugă. 4) Se consumă cel puţin o dată pe săptămînă ficat (este cel mai complet aliment, conţinînd cel mai de preţ «combustibil» al organismului — glicogenul). 5) Seminţele de grîu şi lucernă încolţite (încolţirea se poate face în condiţiile de acasă, ţinînd seminţele acoperite cu apă peste noapte, iar în următoarele zile clătindu-le de trei ori pe zi, fără însă a mai fi lăsate în apă. Borcanul trebuie acoperit cu un tifon sau cu un capac cu găurele) se pot consuma ca atare, 1—2 linguriţe pe zi sau adăugate la salată. Toată forţa de creştere şi tinereţe a seminţelor se transferă celui care le consumă. Constituie una din cele mai bogate surse de vitamina E naturală

(care s-a constatat că dublează aproape durata vieții celulelor omenești). 6) Ulei de ficat de pește, ce trebuie consumat mai ales în sezonul rece al anului, fiind unica sursă de vitamine A, D și E naturale; (se găsește în farmacii). 7) Pîinea de orz (graham) să fie consumată cu deosebire în perioadele de oboseală. 8) Semințe de floarea-soarelui și dovleac să fie consumate zilnic, conținînd procentul cel mai ridicat de lecitină vegetală, necesară refacerii celulei nervoase. 9) Stafidele sînt o sursă valoroasă de glucoză naturală, ele pot fi consumate la fel cum este utilizată glucoza de către sportivi. 10) Laptele de fasole soia (boabe de soia se găsesc adesea la piață) este o sursă de proteine vegetale ce egalează ca valoare carnea de cea mai bună calitate, fiind, în schimb, mult mai puțin toxic și mai ușor asimilabil. Se recomandă și sugarilor. Laptele se prepară astfel: se iau 125 g de boabe de soia, se acoperă cu apă, se lasă peste noapte. Dimineața se mai adaugă 750 g de apă și se amestecă cu mixerul. Se stoarce prin pînză, iar laptele ce rezultă se fierbe 5—10 minute într-o cratiță cît mai largă, deoarece ridică multă spumă. Se poate păstra mai multe zile la rece. 11) Lăptișorul de matcă stimulează în mod evident vigoarea sexuală. 12) Consumul de pește (de apă dulce sau de mare) conține proteine superioare și toate sărurile minerale ale pămîntului. 13) Sarea de bucătărie este absolut necesară și trebuie consumată cu moderație, firește, dar ea rămîne un aliment, și nu un condiment, cum greșit îl socotesc unii. În general, regimurile fără sare sînt debilitante, provocînd o oboseală extremă (restricții la sare sînt recomandate doar bolnavilor ce rețin apa în corp). 14) Drojdia de bere uscată, consumată zilnic în perioadele de oboseală, a linguriță diluată în 200 g de apă și băută numai cu o oră înainte de mese (să fie consumată doar o dată pe săptămînă de către bolnavii cu colită de fermentație). 15) Dacă vă aflați în vacanță undeva la țară, încercați să beți laptele crud, proaspăt muls, dres cu gălbenuș de ou, cu miere de albine și o lingură de tărîțe de grîu. 16) Nu mîncați mult o dată, deoarece pentru digestie și metabolizarea alimentelor organismul consumă energie cît la o zi de coasă.

II. GIMNASTICA DE ÎNVIORARE se face zilnic, 5—10—15 minute, prin frecarea întregului corp cu prosopul stropit (și nu udat) cu apă în care am dizolvat cîteva picături de oțet de mere. Reactivează întreg organismul prin stimularea punctelor de acupunctură (organismul are o așa-zisă «hartă» a zonelor indicate pentru acupunctură) încărcînd în plus corpul cu energia rezultată din frecare. Ordinea fricționării, spatele, pieptul, burta, apoi mîinile, picioarele (la extremități aplicăm și comprese), începînd de la degete în sus, înspre inimă, și la urmă capul și urechile.

III. REFACEREA PRIN ODIHNĂ ÎN AER LIBER. 1) Odihnă zilnică, 10—30 de minute, înainte de mesele de prînz și seara (dacă nu vă refaceți forțele înainte de masă, veți fi mult mai obosiți după masă). 2) Seara culcați-vă cel puțin cu o oră-două înainte de miezul nopții. 3) Odihna săptămînală cît mai mult posibil în natură, în afara orașelor, în stațiuni, la cabane, la munte sau la mare, pe marginea rîurilor sau a lacurilor naturale. Acest mic concediu săptămînal constituie secretul refacerii potențialului de lucru pentru săptămîna următoare. 4) Odihnă anuală în timpul concediului de odihnă, care nu trebuie amînat de la un an la celălalt. 5) Odihnă la pat la începutul oricărei boli acute, timp de 1—2—3— zile, cît durează perioada de febră, pentru a canaliza energia organismului în lupta cu boala. 6) Încărcarea «bateriilor vidate» ale organismului cu energie de la soare, în toate sezoanele cu soare (primăvara, vara, toamna).

IV. GRIJA PENTRU MENȚINEREA CURĂȚENIEI CORPULUI ȘI PE DINĂUNTRU, nu numai pe dinafară, cum sîntem obișnuiți. Orice organism constipat sau cu tranzit intestinal încetinit (adică numai cu un singur scaun pe zi) este în permanență intoxicat prin propriile sale deșeuri toxice, ce dau în mod secundar o stare de oboseală cronică.

V. SCHIMBAREA UNEI ACTIVITĂȚI MAI DIFICILE PRIN ALTA MAI PLĂCUTĂ în timpul aceleiași zile constituie cheia de boltă în diminuarea oboselii ce apare la cei care muncesc încordat.

VI. PĂSTRAȚI UN TONUS PSIHIC POZITIV, plin de optimism, încredere în forțele proprii, evitați supărările, ocoliți-le, deoarece ele vă consumă și energia corpului.

În concluzie, păstrați și economisiți «fondul de aur» al energiei moștenite de la părinți printr-o viață moderată și ponderată, nu-l risipiți înainte de vreme!

Cura de dezintoxicare vă poate întineri

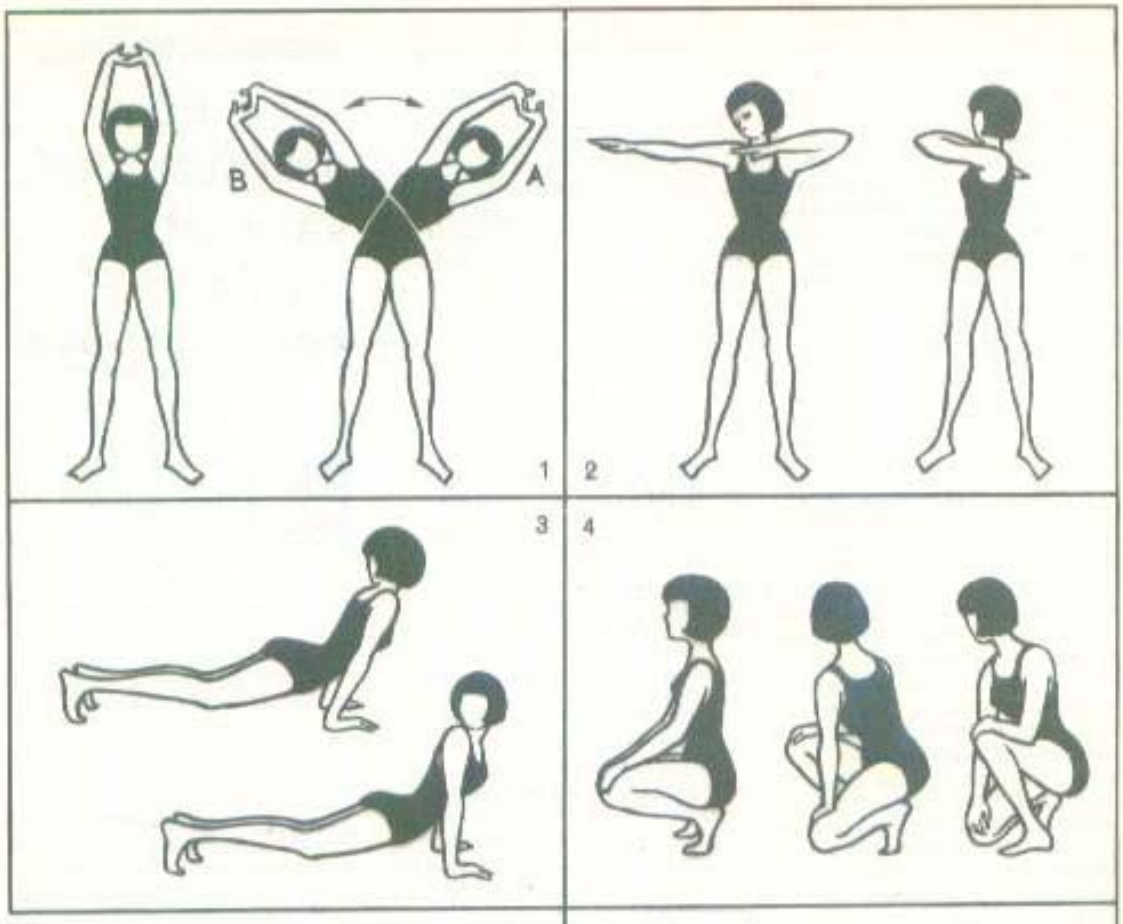
Sedentarismul omului civilizat, factor de risc nr. 1, prin amploarea lui afectînd foarte multă lume, antrenează în mod secundar constipația și încetinirea tranzitului materiilor fecale prin intestin.

Dacă constipația constituie unul din factorii de risc de-o gravitate excepțională prin intoxicarea lentă, dar sigură a întregului organism cu propriile deșeuri digestive, urmare a resorbției masive în sînge a toxinelor din intestinul gros, în mod asemănător, încetinirea tranzitului intestinal reproduce fenomenul autointoxicării la o scară nu cu mult mai mică.

Din punct de vedere fiziologic ar fi logic ca fiecare om să aibă atîtea scaune cîte mese are pe zi. În timpul mesei, odată cu introducerea alimentelor prin porțiunea superioară a tubului digestiv, se antrenează mișcarea peristaltică a întregului tub digestiv, dar nu în măsura în care introducem alimentele se elimină deșeurile toxice. Reflexul de-a avea scaun după fiecare masă, omul civilizat și sedentar l-a pierdut. Reeducarea reflexului ar porni în modul cel mai simplu de la folosirea momentului imediat următor meselor.

Se știe că prin intestin se evacuează nu numai «deșeurile» alimentelor ingerate, ci și o mare parte din toxinele endogene (urmare a arderilor din organism) și din toxinele exogene (introduse în organism odată cu aerul, apa și alimentele poluate) și pe care ficatul, prin funcția lui antitoxică, le elimină odată cu bila (la fiecare masă) în intestine, spre a fi evacuate. Or, în condițiile create de tranzitul intestinal încetinit și de constipație, aceste toxine se resorb din intestine în sînge și ajung din nou la ficat prin circulația venei porte, antrenînd un cerc vicios, în urma căruia ficatul (prin blocarea toxică a funcțiilor enzimatice),

(Continuare în pag. 89)



Exercițiile de gimnastică

● **I.** Poziția de plecare în picioare, cu picioarele desfăcute aproximativ la 30 cm, cu degetele mîinii intercalate, cu palmele întoarse în sus. Spatele drept, se respiră normal.

Se înclină bustul la început către stînga (pentru a comprima stomacul, ce se golește la fiecare mișcare), apoi către dreapta, fără oprire în poziția de mijloc.

Se repetă de patru ori această dublă mișcare, care să dureze în total zece secunde aproximativ.

● **II.** Face să progreseze apa în intestinul subțire. Poziția de plecare: în picioare, cu picioarele desfăcute. Întindem mîna dreaptă la orizontală lateral și îndoim antebrațul stîng pînă ce arătătorul și degetul mare ating clavicula dreaptă.

Efectuăm o rotație de trunchi, dirijînd mîna întinsă înapoi cît mai mult posibil și privim vîrful degetelor. Apoi executăm mișcarea de cealaltă parte. Această dublă mișcare se va repeta de patru ori într-o durată totală de aproximativ 10 secunde.

● **III.** Apa va progresa de-a lungul intestinului subțire. Se execută o variantă a poziției de cobra. Corpul sprijinit în palme și vîrful degetelor de la picioare, fără a atinge solul cu coapsele. Picioarele desfăcute la 30 cm aproximativ (IMPORTANT). Rotim trunchiul, umerii, capul pînă ce putem vedea călcîiul opus, apoi executăm mișcarea «pe partea opusă» fără a ne opri în poziție de mijloc. Repetăm de patru ori această dublă mișcare. Durata totală 10—15 minute.

● **IV.** Conduce apa din intestinul subțire spre intestinul gros.

Poziția de plecare: ghemuit pe vîrfuri, cu 30 cm distanță între labele picioarelor, cu călcîiele plasate la exteriorul coapselor și nu sub fese. Palmele mîinilor sînt puse pe genunchii desfăcuți la aproximativ 50 cm.

4 (VARIANTĂ)

Rotim trunchiul la dreapta, plasăm genunchiul stîng pe sol, în față și lîngă laba piciorului opus. Palmele se sprijină pe genunchi și împing corpul spre dreapta înapoi, pentru a presa cît mai bine jumătatea dreaptă a abdomenului și deci aceea a colonului ascendent.

Priviți spre spate cît mai mult pentru a accentua torsiunea trunchiului. Se repetă mișcarea simetric spre partea opusă. Această dublă mișcare se execută de patru ori, cu o durată totală de 15 secunde.

● **IV.** (VARIANTĂ) Pentru cei care au dureri la genunchi sau menisc și nu pot efectua mișcarea IV originală.

Piciorul drept încalecă piciorul stîng, ce este întins la podea. Brațul drept va folosi fața internă a genunchiului drept, ca punct de sprijin al pîrghiei, cu degetele mîinii drepte apucînd vîrful labei piciorului drept. Trunchiul, puțin înclinat spre spate, se sprijină pe palma stîngă așezată pe podea. Întoarcem trunchiul cît mai mult spre stînga, privind înspre spate.

Evităm să atingem cu coapsa îndoită coastele.

(Urmare din pag. 87)

și ulterior întreg organismul va avea mult de suferit, îmbătrînindu-l precoce.

În medicina viitorului, grija zilnică pentru golirea ritmică și cît mai complet posibilă a intestinului gros, precum și spălarea lui periodică la intervale mai mari, urmată de perioade de regim de lichide și sucuri, indiferent de metoda și mijloacele medicale folosite, va ocupa un loc mai important.

Omul de azi și de mîine va fi obligat *să se adopteze* hipercivilizației și poluării. O «cheiță» cu ajutorul căreia vom putea acționa la deschiderea supapelor naturale (organe de evacuare a deșeurilor). În scopul drenării celor intoxicați, este cura periodică de dezintoxicare, și implicit de întinerire *periodică*.

Metoda yoghină pe care v-o propunem, ca una din formele de cură, constă în a bea, pahar cu pahar, 1,5 l de apă călduță și sărată — 5—6 g la litru — și a o ghida de-a lungul tubului digestiv cu ajutorul a patru exerciții de gimnastică (vezi desenele), eliminînd-o prin scaun, pînă ce ajunge la fel de clară ca apa băută.

Intervalul și *ritmul curelor* indicate pentru oamenii sănătoși în scop preventiv pentru menținerea tinereții și sănătății sînt de 4 ori pe an, la schimbarea sezoanelor (echinocții și solstiții). Pentru bolnavi, o dată pe lună. *Pentru constipați, săptămînal*, dar vor efectua ciclul APĂ-EXERCIȚII numai de șase ori (durata — o jumătate de oră).

Se recomandă însă ca cele patru exerciții să se facă zilnic (și în afara curei), întrucît ele favorizează apariția scaunului și în același timp constituie un antrenament pentru cura propriu-zisă. Mai mult, începătorii trebuie să învețe exercițiile cu o lună înainte de începerea curei, iar cele 4 exerciții să le facă de 15—20 de ori cot în scopul antrenării, al creării stereotipiei în executarea mișcărilor, astfel ca ele să poată fi executate rapid.

● *Preparare:* se dizolvă o linguriță rasă, cu sare la 1 l de apă caldă, la temperatura supei tocmai bună de băut. ● *Momentul curei:* dimineața la sculare (de preferat duminica), pe nemîncate sau seara pe nemîncate ● *Tehnica curei:* se bea repede cîte un pahar de 100 ml cu apă sărată caldă, urmat de cele 4 mișcări prescrise, *fiecare* executată de patru ori *(la începători de 10—15 ori)*, efectuate energic, în maximum un minut în total.

Se execută, unul după celălalt, șase cicluri de APĂ-EXERCIȚII, bîndu-se în total șase pahare cu apă sărată (600 ml), după care se așteaptă primul rezultat timp de cinci minute. Dacă nu apare, refacem un ciclu de patru exerciții fără a bea apă. Dacă nici acum nu apare scaunul în cinci minute, se face o clismă cu o jumătate de litru de apă potabilă, la temperatura camerei, efectuată în scopul declanșării mișcării intestinelor. După ce apare primul rezultat se repetă întreg ciclul descris de încă 5—10 ori, pînă ce apa iese clară. Durata totală a ciclului: o oră.

Prima masă: se ia obligatoriu la o jumătate de oră, cel tîrziu o oră, și veți mînca orez fiert foarte bine în apă (și nu în lapte), drес cu sos tomat, puțin sărat, dar fără piper, și adăugați unt. Se mai poate servi grîu fiert sau paste făinoase cu brînză rasă deasupra sau mere rase cu brînză rasă. ● *Interzis* a se consuma în ziua curei lapte sau iaurt, băuturi fermentate, fructe și legume crude ● *A doua masă:* se bea apă sau alte lichide (supe strecurate, ceaiuri, sucuri din fructe și zarzavaturi) la două ore după prima masă și nu mai devreme, oricît ar fi setea de mare. Pîinea este permisă la a treia masă. În ziua următoare, regim alimentar normal, evitînd excesul de carne. ● CONTRAINDICAȚII: ulcer gastro-duodenal, diaree, colite în perioada crizelor, apendicită acută, stări de caşexie (de slăbire extremă) ● INDICAȚII SUPLIMENTARE: pentru oxiuriază.

N.B. Se poate folosi în loc de apă sărată o supă strecurată de zarzavaturi și sărată cu 5—6 g la litru.

Dr. DORU MIHAI GUTU

Pentru a reuși să avem 2—3 scaune pe zi, este absolut necesar să respectăm printre altele și următoarele indicații: ● 1. Să facem zilnic dimineața, la sculare, înainte de a mînca, mișcări respiratorii abdominale, de sugere și umflare a burții. ● 2. În fiecare duminică se va mînca încet, gură cu gură, 0,5 kg lichid cu două linguri de tărîțe, pregătit de cu seară. ● 3. Să avem o masă de fructe zilnic pe la orele 10—11—12 (mere, pere, alte fructe de sezon, nuci, migdale). ● 4. Să obișnuim copiii de mici să bea laptele cu miere de albine și tărîțe de grîu 1—2 linguri, de asemenea, iaurtul cu tărîțe de grîu. ● 5. Să mîncăm mai multă pîine neagră, după preferințe, alternînd pîinea de secară cu pîinea de arz (GRAHAM), și alteori cu mămăligută ● 6. Să introducem la unc din mese (la prînz de exemplu) salate alcătuite în funcție de sezon, din zarzavaturi rase (mărar, telină, sfeclă roșie, păstîrnac, pătrunjel, varză), măr ras, roșii, ardei, ceapă, usturoi, frunze de păpădie, salată verde, ardei etc ● 7. Să bem zilnic între mese 250—500 g sucuri proaspete preparate în casă, cu mașina centrifugă, din zarzavaturi și verdețuri crude și fructe proaspete ● 8. Să mergem zilnic pe jos 1—2 ore, pe orice anotimp și vreme ● 9. Să folosim momentul imediat următor meselor pentru a ne reeduca reflexul

Putînd încăpea și în buzunarul de la vestă, acest minuscul aparat realizat de firma Bayer A.G. (R.F.G.) reprezintă un detector al mediului înconjurător.

Igiena bucătăriei și prevenirea toxiinfecțiilor alimentare

În ultimul deceniu, în multe țări ale lumii se constată o creștere a toxiinfecțiilor alimentare, legată de igiena alimentelor și de faptul că s-a trecut la consumul pe scară largă de alimente conservate fără să se însușească și să se acorde igienei acestora importanța cuvenită.

Toxiinfecțiile alimentare sînt cauzate de consumul unor alimente contaminate cu microbi specifici și toxinele lor (de tipul salmonella, stafilococ, streptococ, bacilul botulinic). De la consumul alimentelor contaminate și pînă la apariția semnelor de îmbolnăvire trece o perioadă variabilă în medie între 1 și 36 de ore, după care se instalează grețuri, vărsături, dureri abdominale, diaree, uscăciunea gurii, uneori constipație, temperatură ridicată, stare generală de rău. Uneori, după o scurtă perioadă de la apariția bolii, pot apărea paralizii localizate la nivelul faringelui, laringelui și tulburări oculare. În formele ușoare vindecarea se produce în cîteva ore, dar în cele grave după 10—15 zile, nefiind excluse nici pierderile de vieți omenești.

Articolul de față se adresează gospodinei care pregătește masa zilnică a familiei. Deci vom prezenta cîteva reguli de igienă a bucătăriei în scopul prevenirii toxiinfecțiilor alimentare.

Gospodina trebuie să știe că alimentele cumpărate pot fi contaminate microbian (contaminarea recentă nu schimbă proprietățile alimentelor cu gustul, culoarea, consistența lor). Dar, pentru ca să se producă o toxiinfecție alimentară, alimentul contaminat trebuie să conțină un număr foarte mare de microbi sau o anumită cantitate de toxine. Înmulțirea microbilor în asemenea cantitate are loc în anumite condiții, cum sînt: timp suficient de la contaminare pînă la utilizarea alimentului (adică păstrarea îndelungată); temperatura de păstrare favorabilă dezvoltării microbiene (păstrarea la temperatura camerei, și nu la frigider); prelucrare termică sumară (prăjire, fierbere insuficientă). De aceea, gospodina trebuie să acorde o deosebită atenție evitării acestor trei condiții prielnice dezvoltării microbilor în alimente, în special în sezonul mai cald — din aprilie pînă în octombrie.

Neprotejarea alimentelor împotriva muștelor, rozătoarelor, gîndacilor de bucătărie poate duce, de asemenea, la contaminarea microbiană. Folosirea unor ustensile, recipiente contaminate în prealabil, ca platourile de lemn, cuțitele folosite la tăierea cărnii crude și apoi la tăierea salatei, a pîinii, a fripturii, poate declanșa, de asemenea, tulburări digestive. Toate aceste aspecte impun anumite condiții de igienă a bucătăriei, de păstrare și manipulare a alimentelor aduse în casă.

Bucătăria trebuie să fie permanent curată, vesela, podeaua, suprafețele mobilierului să se spele cu regularitate cu apă cu sodă pentru degresare, iar în caz de îmbolnăvire în familie trebuie folosite ca dezinfectante soluții clorigene sau de bromocet în concentrații de 1—2 la sută. La geam și la orificiile de ventilație se montează o plasă deasă de sîrmă care să permită aerisirea, dar să împiedice pătrunderea insectelor în bucătărie. Reziduurile se colectează într-o găleată obligatorie cu capac, pentru a împiedica contactul gunoiului cu muștele și gîndacii, și se îndepărtează conținutul imediat după efectuarea curățeniei (zilnic sau de mai multe ori pe zi). Recipientul de colectare a gunoiului se spală cu apă sodată sau detergenți și se dezinfectează periodic cu soluție de clorură de var în concentrație de 3—5 la sută.

Alimentele care nu pot fi trecute printr-o prelucrare termică — salate, fructe, brînzeturi, unt, smîntînă, mezeluri — nu trebuie să intre în contact direct (pe masă, frigider, platou) cu cele care se fierb sau se prăjesc, și în special cu carnea crudă, ouăle sau laptele nepregătite termic. Amplasarea mobilierului în bucătărie trebuie să asigure «circuite funcționale», astfel ca alimentele crude să nu se amestece cu cele pregătite prin fierbere sau prăjire.

Produsele alterabile se păstrează în frigider, unde se depozitează în tăvi pe grătare, lăsîndu-se mici spații libere între ele pentru circulația aerului rece. În mod obligatoriu, ele nu se vor așeza pe blocul de gheață. Temperatura frigiderului nu trebuie să depășească + 4 grade, deoarece n-ar mai asigura conservarea alimentelor. Depozitarea în frigider se face pe categorii de produse: alimentele pregătite termic sau care se consumă crude (fructe, legume), separat de cele care urmează a fi gătite. Dezghețarea frigiderului se face periodic și atunci se spală în mod obligatoriu cu apă caldă sodată, cu o perie, după care e bine să se dezinfecteze cu o soluție de bromocet de 1—2 la sută.

În dulapurile din bucătărie, de asemenea, se sortează, pe categorii, ustensilele și vesela. Periodic trebuie făcută dezinsecția bucătăriei, de obicei săptămînal, avînd grijă ca alimentele să nu vină în contact cu insecticidul.

Dr. ELENA BARNEA,
cercetător științific,
doctor în
științe medicale

Voi, cele care fumați, cunoașteți riscurile la care vă expuneți?

● O urgență la sala de operații; o pacientă este «deschisă», se constată o tumoare a ficatului și se extirpă un fragment pentru a fi trimis la analiză. Sub microscop apar celulele maligne ale tipului particular de cancer pulmonar. În vîrstă de 48 de ani, operata era o fumătoare înverșunată.

● Copilul atît de așteptat se naște... mort. Gravida, în vîrstă de 34 de ani, nu a încetat să fumeze în tot timpul sarcinii. În sîngele copilului a fost găsit un procent de 9 la sută

carboxihemoglobină. Produsele nocive inhalate odată cu fumul de țigară trec din organismul matern în cel al fătului, iar procentul de oxigen din sîngele lui scade.

● O femeie cu un copil de mînă într-un magazin de cosmetice: «Băieţelule, fii cuminte că se supără bunica». Femeia tresare. Pe furiș se examinează în oglindă. Bunica e de fapt mama, dar faţa ei, foarte ridată, o arăta mai bătrînă cu vreo 20 de ani. Nu e imposibil să atribui «dezastrul» și celor 30 de ţigări pe zi sau mai precis oxidului de carbon care au privat ţesuturile de oxigenul indispensabil. Ideea că îmbătrînirea prematură ar putea fi accelerată de lipsa de oxigen a fost avansată încă din 1928 de dr. Raymond Pearl de la spitalul John's Hopkins (S.U.A.) în lucrările sale de biologie celulară.

Aceste trei cazuri nu sînt cazuri limită, se întîlnesc des, din ce în ce mai des, de cînd tabagismul s-a răspîndit și printre femei și, ce e mai trist, printre cele tinere, chiar printre adolescente. De unde au învăţat? De la cinema, de la televizor, din restaurante, de pe stradă sau poate chiar de la dv., părinţi? Americanii au estimat că în fiecare săptămînă 20 000 de noi tineri (adolescenţi) se apucă de fumat și că în ultimii 6 ani numărul fumătorilor de vîrste între 12 și 18 ani aproape s-a dublat. Societatea americană a cancerului constată faţă de 1930 o creștere (la americani) de mai mult de 400 la sută a deceselor prin cancerul plămînilor; coronaritele fac de 9 ori mai multe victime la fumătoare decît la nefumătoare; emfizemele — de 5 ori.

Pe de altă parte a fuma în timpul sarcinii înseamnă a expune fătul la un pericol serios, pentru că orice substanţă ce pătrunde în organismul matern afectează și embrionul aproape din momentul conceperii lui. Mama fumătoare inhalează odată cu fumul ţigării oxid de carbon, nicotină și alte substanţe cancerigene. Oxidul de carbon este considerat un gaz mortal în concentraţii mari, el provocînd și reducerea substanţială a oxigenului placentar, care alimentează ţesuturile fetale. Cît privește nicotina, este inhalată odată cu fumul și trece în sînge la fel de rapid ca și cum ar fi injectată. Acest drog puternic atinge inima și vasele sanguine cu puterea unui șoc, provocînd «reacţia de alarmă» a glandelor suprarenale, adică eliberează o cantitate sporită de adrenalină. În consecinţă, inima bate mai repede (cu 25 de bătăi pe minut mai mult decît normal), presiunea sîngelui urcă și vasele sanguine se contractă, încetinindu-se astfel circulaţia sîngelui în membre. Și nicotina, la fel ca oxidul de carbon, este transmisă direct fătului. Se constată un număr neliniștitor de cazuri de hipertensiune și leziuni cardiace la nou-născuţi.

Pe de altă parte, ţigara amenință nu doar sănătatea, ci și frumuseţea, afirmă medicii, și nu numai ei. Poate ca acest argument să fie mai convingător pentru femei. O femeie care fumează un pachet și jumătate pe zi inhalează 270 de fumuri, ceea ce duce la saturarea plămînilor cu impurităţi. Nu este deci deloc uimitor că tot corpul, inclusiv respiraţia, exalează mirosul dezagreabil al cutunului.

Dermatozele

Vă prezentăm cîteva dintre bolile de piele în care profilaxia este neglijată din lipsa unor cunoștinţe elementare.

● «Și-a făcut-o cu mîna lui» — se spune despre unii. Alteori însă, am adăuga noi, și-a făcut-o cu mîna altuia. Astfel este situaţia cu așa-zisele veruci vulgare (negi) pe care multe femei le au în jurul unghiilor, provocîndu-le dureri uneori la lucru sau la mers. Apărute după o manichiură sau o pedichiură, aceste banale și foarte răspîndite excrescenţe sînt contagioase (virotice), iar instrumentele tăioase folosite la îndepărtarea lor inoculează prin tăierea pieliţelor și alte degete sau, și mai grav, și alte persoane. Spre deosebire de cele de pe dosul mîinilor, acestea se pot extinde sub unghie și sînt mult mai greu de vindecat. Se impune deci ca, în prezenţa «băcăturilor» suspecte de la degete sau, mai ales, de pe tălpi, angajaţii serviciilor de mani-pedichiură să refuze îndepărtarea acestor formaţiuni dubioase, sfătuind persoanele în cauză să consulte un medic dermatolog.

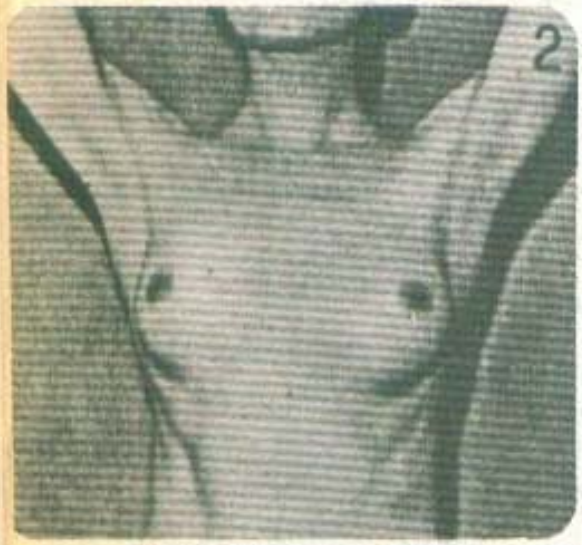
● Unele gospodine sau angajate care folosesc mult apă cu sodă sau detergenţi ori umblă cu siropuri, prăjituri (cofetari) prezintă o îngroșare roșie, dureroasă și persistentă la baza unghiilor (perionixis), întovărășită uneori de o plesnitură roșie-albicioasă între degetul mijlociu și inelar. Agravate ca rezultat al contactului exagerat cu substanţele pomenite, leziunile sînt cauzate, în realitate, de o infecţie cu o ciupercă, «candida», foarte răspîndită în jurul nostru, dar, de obicei, neagresivă.

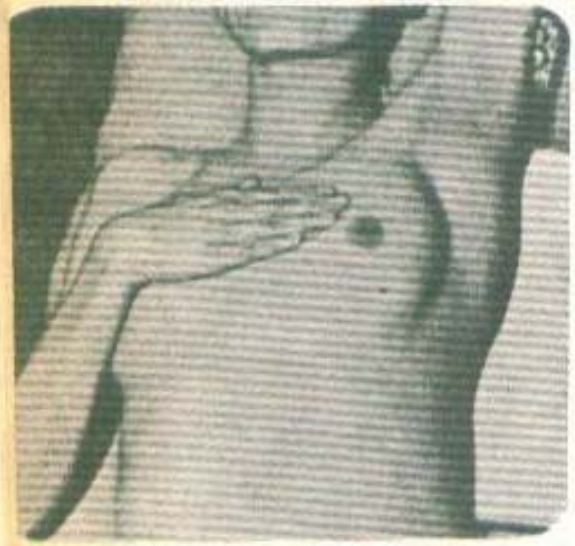
În unele condiţii ca cele menţionate, precum și la persoane predispuse (diabetici, după tratament cu antibiotice etc.), ciuperca devine virulentă și determină leziunile descrise. Instrumentele de manichiură sau alimentele care vin în contact cu degetele bolnave pot contamina și alte persoane, ducînd uneori la complicaţii bucale sau genitale (candidoză), foarte supărătoare, dar, de obicei, ușor vindecabile cu tratamentul adecvat.

● Bazinele de înot, ștrandurile, dușurile comune etc. sînt alte surse obișnuite de contaminare (grătare de lemn, prosoape, cearșafuri nesterilizate etc.) atît pentru micoza descrisă cît și pentru ptiriasis versicolor, tot o dermatomicoză, foarte frecventă mai ales la tineri și care se manifestă prin pete albicioase sau cafenii pe corp. Este bine ca persoanele sănătoase care frecventează astfel de aglomeraţii să se steargă preventiv, de două ori pe săptămînă, pe corp și între degetele picioarelor cu o soluţie de alcool cu acid salicilic 1 la sută.

● Femeile după 30 de ani care observă că se înroșesc uneori la faţă după mese, după enervări, la aburi de spălat sau de bucătărie trebuie să consulte medicul în vederea unor analize și măsuri de tratament privind o posibilă lenevire digestivă (duodeno-colecistită, colită) sau unele tulburări

(Continuare în pag. 93)





7 gesturi care vă ajută la depistarea precoce a cancerului mamar

Simptomele inițiale ale unor boli le puteți depista singure, printre acestea numărîndu-se și cancerul sînilor.

Examinați-vă sînii în fiecare lună — urmărind întocmai fotografiile noastre — cel mai bine după terminarea ciclului, iar în caz de lipsă a acestuia controlul se face, de exemplu, la fiecare întîi ale lunii.

Nu apăsați prea tare sînii, ci treceți cu degetele peste pielea pudrată cu talc sau săpunită.

Vă veți adresa neîntîrziat medicului pentru un examen de specialitate dacă îngroșarea pe care ați depistat-o prin pipăit nu se schimbă cu ciclul menstrual, persistă mai mult de o lună de zile și este dureroasă, dacă observați o scurgere la unul sau ambele mameloane, sau atrofierea mamelonului.

Rețineți că nu orice îngroșare a țesutului înseamnă cancer, dar că este bine să fiți consultată de un medic.

15 reguli practice pentru hipertensivi

● 1. Evitați excesele alimentare, mesele abundente și grele ● 2. Mîncați întotdeauna încet. Evitați alimentele sărate ● 3. Odihniți-vă puțin înaintea fiecărei mese ● 4. Odihniți-vă la pat 10—12 ore, chiar dacă dormiți numai 8 ● 5. Nu faceți băi prea calde și nici prea îndelungate; preferabil dușuri la 35—37° C ● 6. Purtați îmbrăcăminte cît mai lejeră ● 7. Evitați trecerile bruște de la cald la frig sau invers. Nu vă expuneți la soare sau la frig cu capul descoperit. Nu mergeți în contra vîntului cînd este prea puternic sau prea frig și nu cu mai mult de 2—3 km pe oră. În concediu nu mergeți în localități cu o altitudine mai mare de 500 m. ● 8. Dacă aveți mașină, conduceți cît mai rar și nu depășiți viteza de 80 km pe oră; nu călătoriți în orele de mare aglomerație și căldură; nu demontați singură vreo roată sau nu împingeți mașina în caz de pană. După un traseu de 150 km faceți o pauză ● 9. Nu duceți greutăți prea mari ● 10. Nu faceți băi de mare în apă foarte rece, cu vînt și valuri puternice. Nu intrați singură în apă și brusc ● 11. Evitați eforturile în plină fază digestivă ● 12. Feriți-vă de schimbări bruște de altitudine ● 13. Nu treceți prea repede de la poziția culcat la poziția în picioare, care poate declanșa riscul de hipotensiune «ortostatică». O scădere bruscă a tensiunii nu este recomandabilă ● 14. Evitați eforturile fizice violente dintre activitățile gospodărești: mișcarea mobilelor, spălarea rufelor și a podelelor, zugrăvitul pereților și, mai cu seamă, al plafoanelor ● 15. Întreținеți-vă dantura în bună stare. Infecțiile dentare, mai ales latente, au repercusiuni asupra stării arterelor.

Într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat, tradiționalele termometre vor dispărea. Neobosiți cercetători științifici caută să pună la punct modele noi care întrunesc calitatea de a fi mai simple, de a da un răspuns mai rapid și tot atît de sigur în privința stării de sănătate a bolnavilor.

Iată, în fotografia de mai sus, un nou model care dă putință să se afle în numai 15 secunde dacă cineva are sau nu febră. Este vorba de o simplă peliculă care se pune pe frunte. Dacă temperatura este normală, apare numai litera N. Dacă persoana respectivă are febră, atunci alături de litera N apare și litera F (ca în modelul de mai sus). Pentru diferențierea stării de febrilitate, pelicula devine maro dacă este vorba de o febră ușoară, verde cînd temperatura ajunge la 38 de grade și albastră atunci cînd temperatura este foarte mare.

Dermatozele

(Urmare din pag. 91)

ovariene care stau la baza acestor congestii ce premerg cu luni de zile instalarea acneii rozacee.

Dermatoza amintită urîțește tenul cu vinișoare roșii și coșuri și constituie un motiv frecvent de complexări psihice. Persoanele avertizate trebuie să-și revizuiască obiceiurile alimentare și să evite emoțiile sau stresurile nocive. Multe femei, din comoditate sau alte motive, recurg pentru tratamentul unor simptome la sfaturile ocazionale ale unor persoane necompetente, cu urmări uneori nefericite. Pericolul automedicației se extinde și asupra indivizilor alergici (sensibilizați) la un medicament sau chiar vopsele de păr, cosmetice. În multe medicamente sau produse de îngrijire a pielii, deosebite ca denumire, poate exista un constituent comun, alergic pentru o anumită persoană care, neavertizată, își poate repeta erupțiile cutanate (uneori chiar șocuri) ori de cîte ori vine în contact cu una dintre substanțele respective (alergie încrucișată). Este exemplificativ cazul unui bolnav care, sensibilizat la supozitoare antihemoroidale, a făcut ulterior o eczemă extinsă după ce s-a fricționat cu o loțiune de păr care conținea același component agresiv, iar o femeie foarte alergică la vopseaua de păr a prezentat mai tîrziu dermite ale mîinilor citind o carte cu coperte colorate sau cu ocazia confecționării unui obiect dintr-un material textil vopsit.

Față de aceste riscuri este bine de reținut:

— Nici un medicament nu este, în principiu, lipsit și de pericol.

— Medicamentele luate fără rețete sînt destinate să trateze un simptom, nu să vindece o boală.

— Dacă alăptați, consultați medicul înainte de a lua vreun medicament care, eliminat prin laptele supt, ar putea periclita sănătatea sugarilor.

— Feriți-vă să păstrați medicamentele la îndemîna copiilor (dulapuri, frigidere) pentru a nu se intoxica accidental.

— Aruncați medicamentele expirate ca termen de folosire sau nu le păstrați mai mult de un an.

— Dacă un simptom pentru care vă tratați singuri continuă peste două zile, consultați medicul.

— Nu dați fără prescripție medicamente unui copil sub un an.

Să lăsăm deci persoanelor calificate îngrijirea sănătății noastre.

Dr. VICTOR-NICOLAE NEGULESCU,
doctor în științe medicale, medic primar dermatolog

Ce sporturi practicați?

Călirea organismului prin sport a fost comparată cu înnobilarea unui metal prin supunerea la acțiuni fizice de contrast, care prin repetare îi modifică structura, mărindu-i rezistența și suplețea. Asemănător stau lucrurile și cu un organism care practică sportul — devine mai puternic, mai rezistent.

Sportul combate fenomenele de îmbătrînire, încetinirea circulației sîngelui, acumularea grăsimii. La persoanele care practică sport sîngele este mai bine distribuit în tot organismul, asigurîndu-se o oxigenare mai bună a tuturor țesuturilor din corp, în aceeași măsură eliminîndu-se mai rapid substanțele toxice, rezultate din procesele de oxidare care au loc în celulele diferitelor organe. Aceleași fenomene se produc și la nivelul creierului, avînd ca rezultat înlăturarea senzației de oboseală, recăpătarea bunei dispoziții și relaxarea organismului. Funcția inimii se îmbunătățește, capacitatea ei de contracție și respectiv cantitatea de sînge pe care o pompează se mărește, în timp ce palpitațiile la efort dispar. În timpul exercițiilor fizice, ventilația plămînilor este mult îmbunătățită, iar cantitatea de oxigen care pătrunde în organism este mai mare. **Datorită consumului de energie și intensificării proceselor de oxidare, excesul de grăsimi este ars și îndepărtat, reliefîndu-se mai bine musculatura și silueta, pînă la vîrste înaintate.** Întărirea musculaturii, și în special a celei abdominale, foarte necesară pentru femei datorită slăbirii centurii musculare prin nașteri, este obținută numai prin practicarea sistematică a unor exerciții de gimnastică. Prin sport, sistemul osos și ligamentele articulare își păstrează întreaga lor capacitate de funcționare. În plus, unele afecțiuni ale căilor biliare, ale stomacului și intestinelor se pot corecta cu un regim rațional de gimnastică; de cele mai multe ori la persoanele care practică sport se produce o digestie mai bună, spasmele viscerale sînt calmate, constipația este înlăturată.

O femeie care practică sport își păstrează multă vreme nu numai sănătatea, dar și o ținută dreaptă, mișcări suple, rapide și exacte, mersul elastic, neobosit, într-un cuvînt tinerețea. Care femeie nu dorește toate aceste performanțe? **Este ideal ca practicarea sportului să înceapă cît mai devreme.** Dealtfel cele mai bune rezultate se obțin atunci cînd preocuparea pentru călirea organismului există încă din copilărie.

Femeile pot practica majoritatea sporturilor, totuși mai indicate sînt gimnastica, înotul, mersul pe bicicletă, schiul, tenisul de masă și de cîmp, voleiul, în general sporturile mai ușoare. În cazul în care la unele femei, la un control medical, se constată anumite defecțiuni fizice sau anumite boli, aceasta nu înseamnă excluderea de la practicarea oricărui sport, ci alegerea lui pe baza indicației medicului și sub controlul acestuia. Este adevărat că odată cu angajarea în viața de soție a femeii există firesc o anumită restricție a practicării sporturilor, fie datorită situațiilor fiziologice particulare, ca sarcina, lăuzia, fie datorită reducerii timpului liber. Dar e bine de știut că **dacă sarcina limitează gama exercițiilor fizice, executarea celor mai ușoare, după un program special, ușurează mult efortul de purtare a sarcinii și refacerea ulterioară a organismului.**

Pentru femeile care au timp mai puțin, condiții mai reduse de efectuare a sporturilor, nu există nici un motiv să neglijeze «gimnastica de înviorare» de dimineață. Este bine să asociem gimnastica de dimineață cu un duș la temperatura camerei, fricționarea cu un prosop aspru, automasajul membrelor, o baie de aer (dezbrăcate) de cîteva minute. Mersul liniștit, cu grijă pentru respirații adînci și înlăturarea gîndurilor neplăcute, are de asemenea asupra organismului un efect tonic, ca orișicare sport.

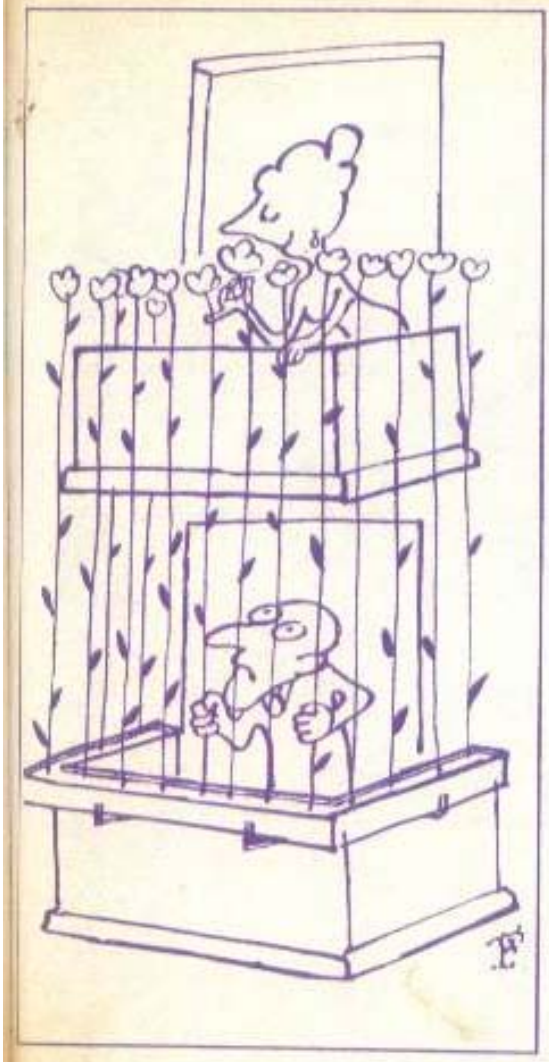
Munca în întreprinderi și instituții, ca și munca în gospodărie, solicită de multe ori poziții statice timp îndelungat, care încordează anumite grupe musculare, ce obosesc mai repede. În aceste situații, de 2—3 ori pe zi se impun cîteva exerciții de gimnastică, începînd în primul rînd cu mișcări respiratorii ample, cu rotirea largă a brațelor, mișcări de rotire a capului și trunchiului, mersul pe vîrful plantei, mici sărituri ca mingea, iar în final din nou mișcări respiratorii cu inspirații profunde și expirații prelungite. Aceste exerciții este însă necesar a fi efectuate în fața unui geam deschis. Particularitățile fiziologice ale femeii nu exclud exercițiile de gimnastică nici în timpul unor perioade mai critice, cum sînt ciclurile menstruale lunare, dar în aceste situații trebuie să se acorde o grijă deosebită manierei în care sînt practicate. Efortul fizic intens, ridicarea de greutăți, alergările de mare viteză în aceste situații sînt contraindicate. **Viața femeii impune o anumită igienă, în care să se echilibreze regimul de odihnă cu cel de muncă, practicarea de sporturi și îngrijirea sănătății și a frumuseții.**

În încheiere, pentru femeile care doresc să înceapă practicarea de diferite sporturi indicăm cîteva reguli generale:

- nu începeți să practicați de prima dată intens nici un fel de sport, ci prin antrenament;
- antrenamentul va trebui să crească intensitatea efortului treptat, exercițiile fizice făcîndu-se continuu și sistematic;
- în cazul în care din anumite motive practicarea sportului este întreruptă, reluarea antrenamentului se va face la o intensitate mai scăzută decît în situația precedentă.

Numai astfel veți ajunge la rezultate satisfăcătoare și sportul nu vă va obosi, obținînd din contră o stare de bine fizic și mintal, care vă ajută să întrețineți o bună atmosferă și în familia dv.

ELENA BARNEA,
cercetător științific, doctor în științe medicale



Patru din aceste desene se aseamănă perfect cu alte patru desene din dreptunghi. Rămine ca dv. să le aflați, inclusiv pe cel de-al nouălea, care se deosebeste de celelalte.

— *Anunțăm pe telespectatorii noștri că cina este gata.*

UMOR SCOȚIAN

La Londra, într-un autobuz se urcă un scoțian. Taxatorul invită în repetate rînduri pe călători să avanseze. Cînd scoțianul ajunge la ușă, controlorul îl întreabă:

— Unde e biletul dumneavoastră?

— Ce bilet? Păi eu am făcut tot drumul pe jos...

●

Un scoțian se duce la primărie să anunțe că i s-a născut un copil. Apoi întreabă:

— Cît vă datorez?

— Nimic, serviciul înregistrării unui nou-născut este gratuit.

— Da? Atunci pot să anunț și pe al doilea. Soția mea a născut doi gemeni.

●

Un scoțian se prezintă la o casă de amanet și se adresează funcționarului de la ghiseu:

— Mi-am amanetat deunăzi ceasul sub nr. 3 864. Vreți să-mi spuneți, vă rog, cît este ceasul?

●

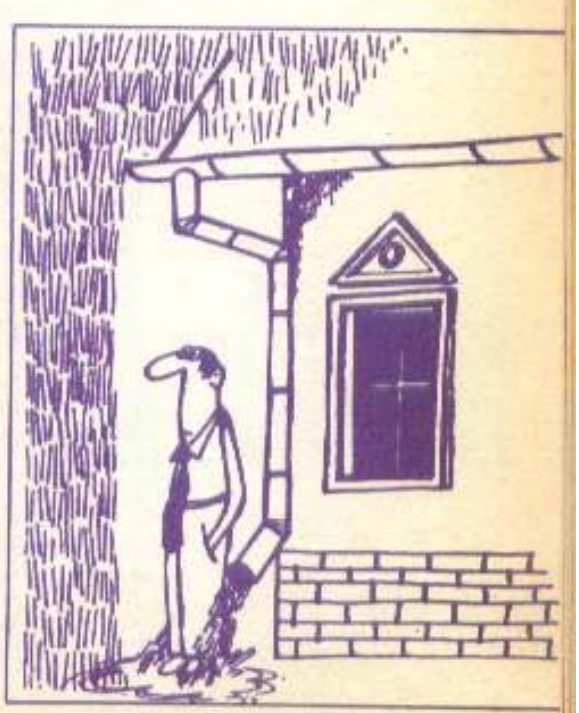
Doi scoțieni se întîlnesc la gară:

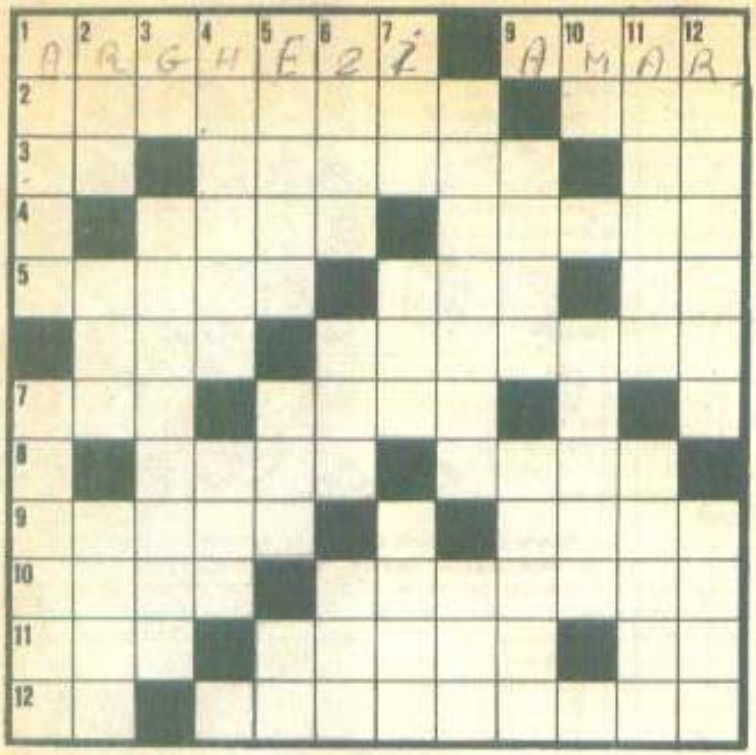
— Hallo, John, încotro?

— Plec la Londra. Călătorie de nuntă.

— Așa! Și unde-i fericita mireasă?

— Acasă! Ea a mai fost la Londra!...





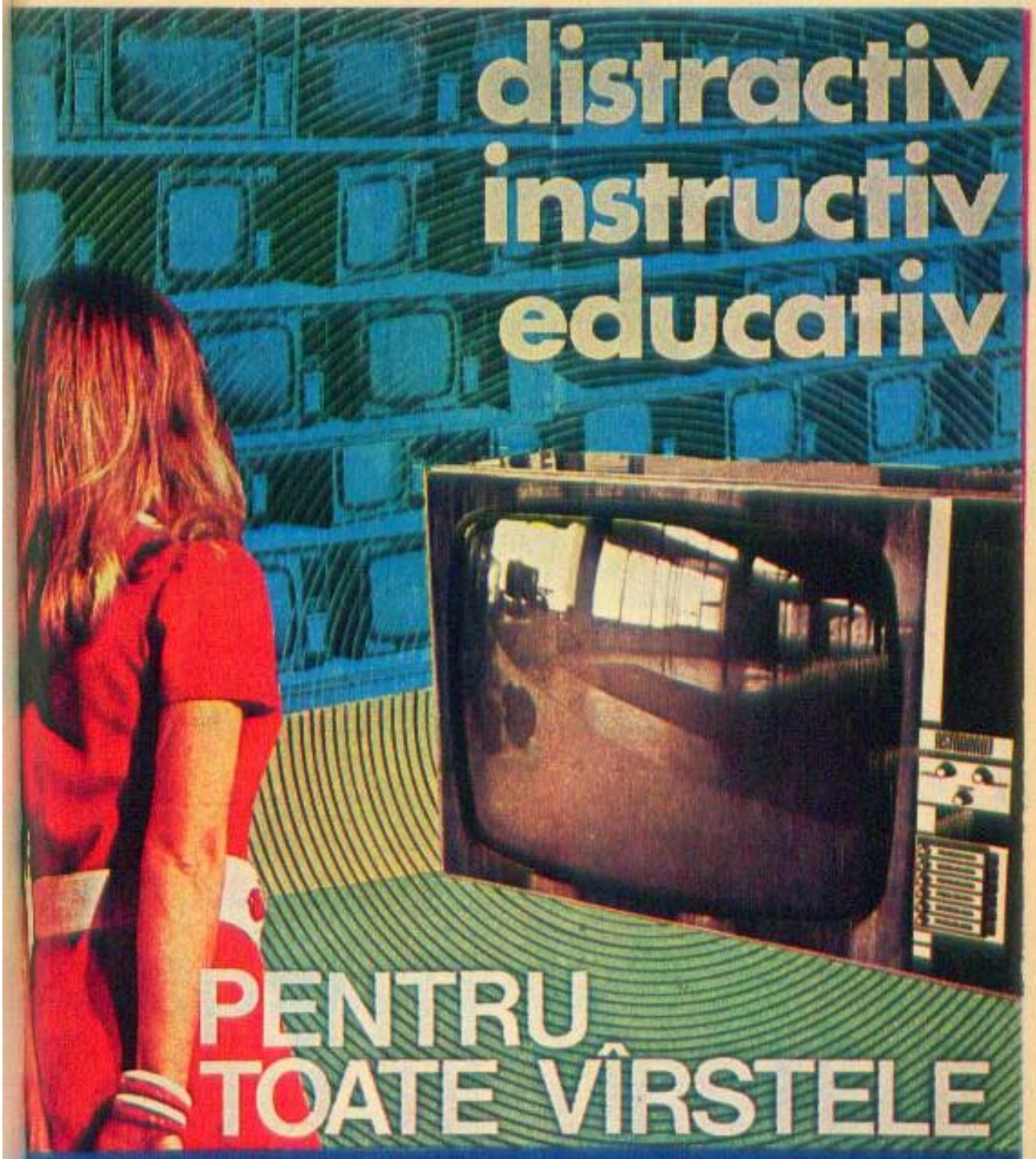
SOȚII

ORIZONTAL: 1) Mare poet român care, referindu-se la relațiile dintre soți, spunea că «prietenul cel mai bun e întotdeauna soțul și consolarea cea mai întreagă, soția» — Zeiță scandinavă, soția lui Nott, geniul nopții; 2) Soția patricianului florentin Francesco di Zanovi del Giocondo, al cărei surîs tulburător a fost transpus pe pînză de Leonardo da Vinci — Soția lui Athamas, regele Tebei, pe care Hera a înnebunit-o făcînd-o să-și omoare proprii copii; 3) Articol — Soția lui Iason, conducătorul argonauților, care, nepotolită în setea ei de sînge, și-a ucis fratele, copiii și rivala — Tese! 4) Oraș în India — Domn al Moldovei a cărui soție, Elena, a fost înmormîntată în gropnița mănăstirii Probota; 5) Soția lui Bogdan al II-lea și mama lui Ștefan cel Mare — Frunte — Cămăși înflorate; 6) Literă slavonă — Scriitoare română din lucrările căreia reproducem următoarele titluri: «Femeia și cățușele ei» (roman) și «Săptămîna unei îndrăgostite» (nuvele); 7) «Dona...», poezie de Eminescu — A sufla cu aur; 8) «Donna...», roman de Gib Mihăiescu, în care este descrisă puternica pasiune a unui tînăr pentru soția unui celebru avocat — Soția unchiului meu; 9) Referitor la apartenența la un popor — Soția lui Tiudar, regele Spartei, care, sedusă de Zeus transformat în lebădă, a zămislit două ouă din care au apărut Castor, Polux, Elena și Clitemnestra; 10) Copilă — Compus derivat din metan; 11) Fiica lui Nicolae Alexandru, domnul Țării Românești, și soția țarului bulgar Ivan Sracimir — Gînditor umanist englez, autorul următoarei reflecții: «Soția cîștigă dragostea bărbatului (...) prin purtare cinstită, prin blîndețe și respect unul pentru altul» — Număr; 12) Nina Cassian — Dramaturg român, autorul «Jurnalului unui burlac», din care reproducem o... «părere»: «Cînd cerul căsniciei arată a furtună, vocea soției se numește grindină» ● *VERTICAL:* 1) Scriitor spaniol care, în lucrarea «Secretul succesului», spunea: «Tinerii să se obișnuiască a respecta cu veneрație și gingășie trei femei: pe mama lor, pe sora lor și pe aceea care într-o zi are să fie păzitoarea fericirii și cinstei lor» — Domn al Moldovei a cărui fiică, Elena, a devenit soția lui Ivan cel Tînăr, fiul marelui cneaz al Moscovei Ivan al III-lea; 2) Sarcină — Prefix — Rezervor pentru transportul lichidelor; 3) Gene! — Alergătoare legendară care a promis că va deveni soția aceluia care o o va întrece la fugă; 4) Nefericitul prinț al Danemarcei care, revoltat că mama lui, regina, s-a remăritat după numai o lună de la înmormîntarea soțului ei, exclamă cu amărăciune: «O, slăbiciune, tu te numești femeie!» — Nume de fată; 5) Soția lui Menelau, care, părăsindu-și soțul pentru Paris, a declanșat războiul troian — Primele noțiuni — Maria Udrea; 6) A clădi — Localitate în Venezuela — Soțul Cabei; 7) Orator grec — Obiectul discordiei aruncat «celei mai frumoase» de zeița învrăjbirii, Eris, la nunta zeiței Thetis cu regele Peleu — Soția lui Zeus sedusă de Endimion, un păstor de o rară frumusețe, osîndit la somn veșnic, drept răzbunare, de zeul zeilor; 8) Răcorit — Cîine leneș; 9) Comună în Danemarca — Celebru erou al războiului troian a cărui soție Penelopa a devenit simbolul fidelității conjugale; 10) Nina Ionescu — «Nevestele... din Windsor», celebră comedie aparținînd lui Shakespeare (neart. masc.); 11) Soția regelui Tiryntului, care se îndrăgostește de Belerofon, vestit erou din Corint — Profund; 12) Celebru compozitor italian, autorul operelor «Cenușăreasa», «Semiramida» etc. — Gust de lămîie.

Dicționar: ALNI, IAT, LIO, ABC, CUA, ISE, TUT, AARS.

CONSTANTIN GRIGORE

PROFESIONALĂ (monoverb: 6-11)



Cel mai modern mijloc de informare în toate domeniile, televizorul, care poate fi și «sală de spectacol» și «teren de sport». În toate magazinele și raioanele specializate ale COMERȚULUI DE STAT, găsiți un bogat sortiment de televizoare, dintre care vă amintim:

	Sport	Venus	Venus și Compliment	Opera	Clasic	Diamant și Opera	Lux
diagonala	31 cm	47 cm	50 cm	59 cm	59 cm	61 cm	65 cm
prețul	2 870	2 870	3 050	3 500	3 530	3 550	3 960
avansul minim	431	431	458	525	530	533	594
rata lunară	105	105	110	125	125	126	140

Receptoare multicanal, televizoarele redau imaginea clară și sunetul de calitate, fiind realizate pe baza celor mai moderne scheme tehnice.

recom

Clocot

Nu moşteni nici casă nici grădină
Nici vie-n deal nici vreun pogon de tină
De la părinţi, dar m-am ales cu graiul
Ce-i mai bogat decît în poame raiul,
Cu graiul nostru vechi daco-roman
Ce se-nnoieşte totuşi an de an,
Ca ţara primenită primăvara
Cu flori, cu muguri înveliţi în ceara
Din ramurile ce se-nalţă-n soare
Peste pămînt a binecuvîntare.

Pe răni la trunchiuri cleiu-i pansament,
Sub streşini rîndunele spun: Prezent!
Şi iarăşi muncitorii ies cu steaguri
Urcînd în viaţa proaspătă noi praguri,
Şi iarăşi peste şesuri ciocîrlia
Înalţă cînt de slavă-n România.

În galerii din inimă eu caut
Metalul scump cu sunetul de flaut
Ce scoate din cazanul de cuvinte
Avîntul, clocot de vulcan fierbinte.

MIHAI BENIUC

Spre casă

Ca pe-o strună încordată,
vin spre casă pe-o cărare
de cinci degete de lată —
limpede scăldată-n soare.

Văd la dreapta cum se-ntind
lanuri verzi, de primăvară,
iar în stînga mea — de-argint
un oraş se desfăşoară.

Şi mai jos, o mare-adască,
unduind cu molcom glas —
M-am născut în poala-i vastă
şi în braţe i-am rămas.

Bat spre casă calea mea
şi-un fior mă-mbată, lung.
De oriunde vin, pe ea
tot la casa mea ajung.

LÉTAY LAJOS
În româneşte de Dim. RACHICI

Aniversarea

m-am născut la 8 Mai 1921
cum toţi comuniştii acestei ţări
s-au născut se vor naşte
nu e drept nici o clipă să pierdem
din lupta celor ce-au fost
din viaţa şi munca noastră
împărţite frăţeşte
şi nu e o povară pentru umeri
anii aceştia de luptă

ani de limpezi victorii în timp
căci iată în primăvara calmă
în această zi de mai cînd
numai mugurii mai fac explozii
cel mai bătrîn comunist
peste noapte întinerit
cu cel mai tînăr brusc maturizat
se întîlneşte.

FLORIANA TEI

Patria

Dragostea de patrie se dovedește cu fapte:
Dacă ai sădit un pom într-un rîu de iarbă,
Dacă ai zidit o cetate purtată pe aripi de lebădă,
Dacă în fiecare zi muncești undeva
Să fii zilnic erou este greu,
Dar și eroismul se învață.
Fiecare trebuie să clădească ceva:
Un copil, o casă, o floare, o carte,
Numai astfel patria ne recunoaște de fii,
Numai astfel țărîna ei albastră
Înflorește în sufletul nostru.

MARA NICOARĂ

Demnitate

A zidi această țară
Din iubire fără pată,
A o ridica în lume
Și a-i spune: «Eu exist
Prin lumina ta adîncă
De partidul meu creată
Pentru tine»... asta-nseamnă
Să-i fii țării comunist.
Comunist a fi înseamnă
Gînd cutezător și faptă,
Însumînd ființei tale,
Tu partidului să-i dai;
Celui ce zbor nou ne-aduse
Și o zare înțeleaptă,
Soare viu, de libertate,
Într-o zi cu flori de mai.
A fi spadă omeniei,
Scut a fi — întru dreptate,
A tocmi din cinste lege
Comunist înseamnă-a fi.
A răzbi la greu — ca unul,
Braț și gînd — turn de cetate,
Comunist a fi înseamnă,
Demn înseamnă a trăi,
A rămîne om în toate,
Om — același! Totuși — altul,
Mai cuprins în al lui cuget
Și-n simțire... Om mai bun!
Pentru-ai tăi și pentru tine
A dori mereu înaltul...
Comunist a fi înseamnă
Vrednic fiu pe-un plai străbun.

PETRE GHELMEZ

Fîntîna de taină

Pe toate șuvoaiele ai venit la mine
lapte, lumină de sîn,
sîn de cer, sîn de pămînt.
Nu mi-e rușine,
asemenea vechilor brazi,
Mamă să-ți spun,
pururi în mine,
pururi în tine sînt.

Toate istoriile,
toată pădurea pe care-o străbat,
spaima de veacuri, uimirile mele
sub cer înstelat,
toate încep de la tine,
fîntînă de taină,
și oricît amîn,
copilul se-ntoarce, pe roata cea mare,
la tine, la sîn.

MARIA BANUȘ

ÎN CLINCHET DE ZURGĂLĂI, ÎȚI VIN COLINDĂTORII, ȚARĂ

Vin cu urări vesele de sărbători, împodobindu-ne cu fermecătoarele simboluri ale tinereții înfloritoare, «*Ca merii,/Ca perii în mijlocul verii*», cu strigările voinicești «*Aho, aho,/ Copii și frați*», însoțite de pocnete din bice, mugete de buhai și hărmălaia cetei de colindători; cu alaiul de mascați, capre, căiuți, urși, moșnegi și babe, toboșari, vînători, miri și mirese, păpuși, grupuri de cîntăreți și recitatori. Vin cu cele mai vechi și cele mai noi colinde, amintind doinele din bătrîni, baladele haiducești, cîntecele de dragoste, de nuntă și de casă bună, urînd din tot sufletul viață îmbelșugată fa-

miliei sub streașina căreia se cîntă: «*Iată mîndră jupînească,/ Dochiana cea frumoasă,/ c-auzea tocmai din casă/ chiotul flăcăilor,/ scîrțîitul carelor,/ și-n cămară că mergea/ și din cui își alegea/ sită mare și cam deasă/ tot cu pînză de mătasă./ Sufleca ea mîneci albe/ și-arăta brațele dalbe/ și cernea mări, cernea,/ ninsoarea se așternea:/ pe sus tobele băteau,/ negurele jos cădeau./ Mînați măi!/ — Hăi, hăi!*»

Ca și colindatul cu sorcova, considerat de către folcloriști ca o amintire a ramurilor de lauri din antichitatea romană aduse în ziua de Anul nou, și plugușorul, cu nenumăratele lui variante, consemnează elemente de istorie trecute în legende, cum ar fi «Bădița Traian» sau «Dochia» din versurile citate mai sus, aparținînd unei vechi urări din colecția «Poesii populare» de G. Dem. Teodorescu. Dealtfel, denumirea de colinde vine din latinescul «Calende», însemnînd veselii publice, serbări organizate la începutul lui ianuarie sub denumirea de «festum calendarium». Cît despre substratul laic al acestor manifestări — pe care religia, neputîndu-le înlătura, a încercat să le adapteze scopurilor ei — ar fi de amintit o scrisoare din 1647 a pastorului din Cergăul Mic-Tîrnave, care se plîngea împotriva valachilor că nu vor să învețe psalmii, dar continuă să cînte diavolestile lor colinde știute de la strămoși. Frumusețea, ca și diversitatea acestora sînt nesfîrșite, nici nu e posibilă o numărătoare a lor și totuși au fost memorate și transmise din generație în generație; poate că și datorită faptului că pe trunchiul invariabil al cîtorva tipare fiecare colindător, de la mic la mare, poate improviza după voie. O sorcovă din zilele noastre, înregistrată de folcloristul Hari Brauner, grăiește astfel: «*Sorcova/ vesela,/ să trăiți să-ntineriți,/ s-ajungeți ce doriți:/ unul poate vrea strungar,/ altul poate că timplar,/ și unul electrician,/ altul poate vrea frezor,/ altul chiar navigator,/ instalat într-o rachetă,/ pînă-n Venus,/ pînă-n Marte,/ dacă vreți și mai departe!/ La anul și la mulți ani!*»

Dintre obiceiurile cu semnificații de ordin etic amintim «Strigările peste sat», practicate mai mult în Maramureș, Ardeal și Banat, prin care în seara de Anul nou grupuri de feciori fac o înșiruire de fapte bune și rele ce s-au petrecut; cele rele sînt luate în rîs, ironizate și tot satul asistă, înarmîndu-se fiecare cu voința de a trăi în așa fel spre a nu ajunge subiect de haz la o astfel de sărbătoare. Tot ca o oglindă a satului, ca un mod de a recunoaște ce e bun, dar și spre a elimina ce a fost rău, se practică în Moldova «Capra bătrînă», adică cea care știe să aprecieze întîmplările de peste an. Umblă însoțită de 12 măști — cele 12 luni ale anului —, fiecare povestind fapte reale, chiar cele neplăcute gazdei căreia i se spun. Dar adevărurile rostite — spre a nu supăra, în schimb să educe — se recită în zig-zag: fiecare vers strigat de o mască e reluat de cealaltă, care-i schimbă sensul inițial. Jocul acesta de cuvinte atenuează tonul didacticist, învățătura de minte comunicîndu-se învăluită într-o atmosferă de destindere și bună dispoziție.

Și cîte n-ar mai fi de zis, vorba colindătorilor: «*De urat am mai ura,/ Dar ne-i că vom înserat/ Și avem a trece-n cale/ O dumbravă rea din vale,/ Unde sînt fete nebune/ Ce azvîrle cu alune/ Și se leagă de feciori/ Ca albinele de flori,/ Și le-ncurcă cărările/ Tot cu dezmierdările.*»

Să le ascultăm așadar nu

numai ca pe niște vechi îndeletniciri — plugul tras de boi, hăuitul, pocnetul bicelor cu sfîrc de borangic —, ci și cuprinși de acel farmec original românesc, ca de un gest de fixare a unui eveniment, de semn nemuritor pus pe timpul ce-l trăim. «*Oh, lumea cenușie cum se spărgea deodată Și năvălea într-însa al datinei popor!* — *Străiucitoare capre cu lîna colorată / Și toboșari de basme săltînd într-un picior / Și feți-frumoși cu stele de-oglinzi din tălpi în creștet, / Și draci blajini, tot focul punîndu-și-l în joc, / Și ursul cu dairaua purtînd cojocul veșted, / Și dorul de pădure purtîndu-l în cojoc. / Sau clopoței molcomi cernuți pe-ntreaga vale, / Care-aduceau colinde la noi în lung convoi,...*» evocă poetul N. Labiș într-o poezie, «Scrisoare mamei» de Anul nou.

Din nou ne vin colindătorii: de pretutindeni și de departe, din timpuri milenare, cînd poporul român, de-a lungul zbuciumatei sale istorii, a construit, cu ajutorul limbii strămoșești, bogată «ca un fagure de miere», cu tradițiile orale, cu miturile memorate, cu observația ascuțită fixată în zicale, o strălucită cultură populară. Și mai vin acești colindători de-aici, din prezent, cu urări prelungi pentru anul ce vine, aducînd în spectacolul de cuvinte ce se dezlănțuie vibrațiile muncii libere, dorul și efortul de perfecțiune sufletească, puterea cea nouă de a ne făuri o soartă mai bună, năzuința de pace în lume, partea noastră de efort la înfăptuirea idealului comunist.

CONSTANTINA CARANFIL

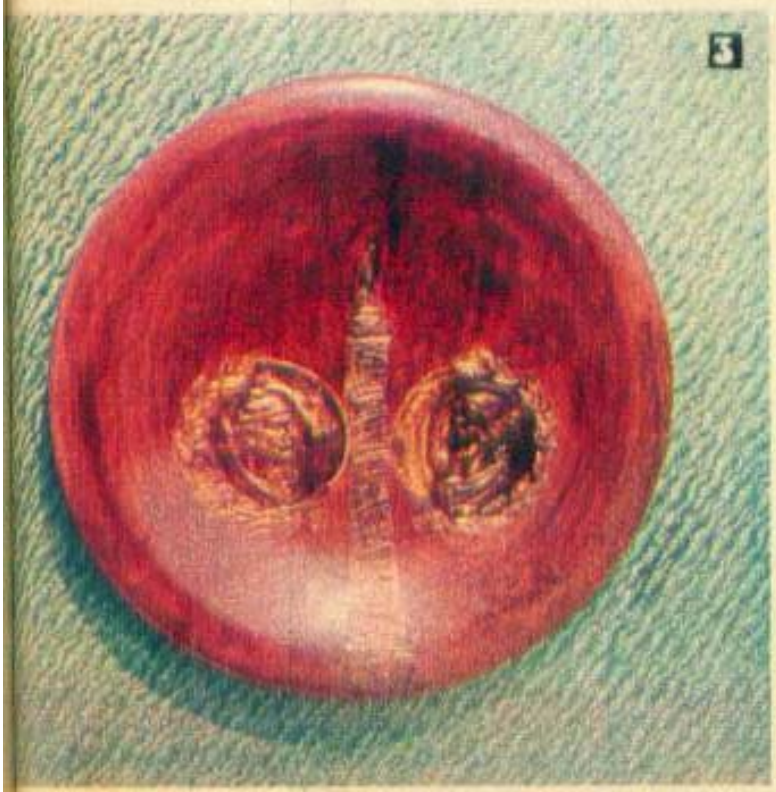
Transmise din generație în generație, colindele sînt purtătoare ale tradițiilor noastre peste veacuri.

ÎNSEMNE ALE ISTORIEI

Asemenea copiştilor din vremuri vechi, precum a fost un Dionisie Eclesiarhul şi alţii, ce ne-au lăsat prin truda lor valoroase transcrieri de documente în cronici, asemenea, dar şi deosebită este opera unor specialişti de azi de facsimilare atît de importantă în păstrarea şi conservarea fondului arhivistic naţional. Este încă puţin cunoscută de marele public această artă şi totodată ştiinţă şi este meritul Festivalului naţional «Cîntarea României» de a fi scos la vedere, prin expoziţii şi muzee, astfel de opere, copii fidele după cronici, hrisoave, pergamente, hărţi, steme, blazoane, portrete, cărţi, peceţi, scrisori, autografe etc. Importanţa mare a acestor copii după documente de mare valoare este deosebită pentru ocrotirea patrimoniului naţional, pentru muzee, pentru cercetători, pentru învăţămînt, pentru educarea patriotică a marelui public. Olivia Strachină este autoarea unor astfel de lucrări, unicate, prezente în multe muzee, dar şi cu prilejul a două expoziţii personale — manifestări culturale inedite ale anului 1977. Privind-o cum lucrează, memoria compune din versul eminescian şi faptul contemporan o nouă imagine — «O femeie „şterge praful" de pe cronice bătrîne». Greu de spus de ce tocmai gestul acesta cotidian şi anonim îmi venea în minte drept simbol pentru o muncă atît de interesantă şi complexă cum este facsimilarea manuală a documentelor istorice. Sugestia vine poate şi din fap-

tul că este vorba de o femeie, de răbdarea și puterea ei de muncă, de sensibilitatea și capacitatea ei de a se devota unei activități de o mare minuțiozitate, care necesită întinse cunoștințe de istorie, filologie, arhivistică, cerînd, de asemenea, talent de grafician și pictor, dar și îndemînare și știință în meșteșuguri vechi și străvechi. Am rugat-o să ne facă unele mărturisiri menite să ne sugereze din tainele unei munci de mare specialitate și talent, dar și din truda de mari dimensiuni ce se ascunde, comprimată în atîtea miniaturi de mare finețe pe care le admirăm. «Iată acest pergament, la care, pe lîngă transcrierea textului — de fapt e o reproducere a grafiei cu toate particularitățile fizice și a elementelor de ordin artistic: inițiale, titluri, monograme, chenare și miniaturi —, se realizează îmbătrînirea, spre a reda fidel materialitatea suportului, patina culorilor, micile deteriorări ale originalului. O mare pricepută în „îmbătrînire" este fiica mea, Alexandrina, ea știe să prepare culorile, scoate cele mai „învechite" nuanțe, ea reproduce o „ruptură", face șnururi după tehnica epocii respective. Dealtfel toată familia mă ajută, soțul în primul rînd, care, cu un talent rar, reproduce steme, armuri, ferecături, sigilii, blazoane; fiica cea mică, Doina, este foarte interesată de pictură; avea doar 9 ani cînd a lucrat la un minunat frontispiciu după Așezămîntul lui Antim Ivireanu, facsimilat de mine de 2 ori: o dată în 1970, pentru Muzeul de istorie al Republicii Socialiste România, și în 1975, pentru Muzeul arhivelor statului.»

2


3

TANȚA DUMITRESCU

1. O hartă a Daciei, în timpul lui Decebal, cu toate cetățile fortificate și așezările dacice.

2. Cocarda revoluționarilor pașoptiști.

3. Traian și Decebal în fața Columnei.

● Doriți să vă petreceți concediul, în această perioadă, într-una din stațiunile montane de mare frumusețe?

● Aveți vreo ocazie ce vă permite — fie și numai pentru 2—3 zile — să faceți o drumeție în zonele stăpînite de aerul pur al înălțimilor?

● Starea sănătății sau vîrsta dv. vă recomandă o cură balneară în stațiunile balneoclimaterice din țară?

Răspunsurile potrivite la toate întrebările dv. vi le pot oferi

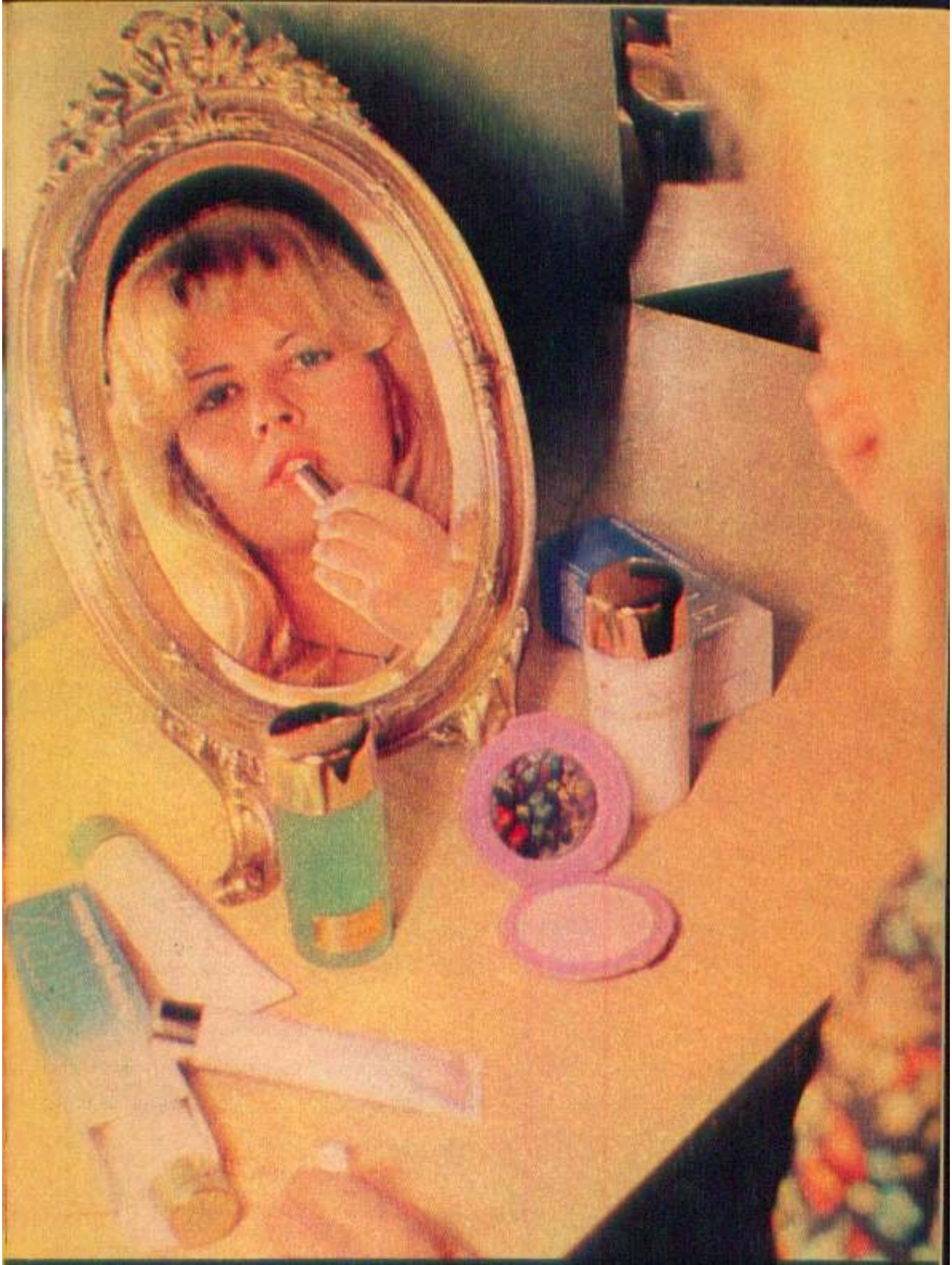
OFICIILE JUDEȚENE DE TURISM

Fiecare oficiu județean de turism, la sediul de reședință sau prin filialele, agențiile și punctele sale de valorificare, situate aproape de locul de muncă sau domiciliul dv., vă pune la dispoziție:

— bilete de odihnă și cură balneară;
— locuri la excursiile organizate în țară și străinătate;
— transport cu mijloacele preferate (autocar, microbuz, tren, avion).

O șansă pentru fiecare de a petrece în acest anotimp un concediu plăcut, la prețuri convenabile.

PUBLITURISM



BELLATRIX E UN MIRAJ!

Demachiant pentru ten — BELLATRIX ● Loţiune tonică — BELLATRIX ● Crema hidratantă de zi — BELLATRIX ● Crema emolientă de noapte — BELLATRIX ● Crema emolientă pentru ochi — BELLATRIX ● Loţiune capilară — BELLATRIX ●

Produsele BELLATRIX conţin extracte vegetale care activează circulaţia sanguină în piele, reduc excitabilitatea terminaţiilor nervoase, normalizează secreţia de sebum şi reduc transpiraţia. Creşterea debitului sanguin şi activarea oxidaţiei biologice duc la mărirea capacităţii de protecţie a epidermei.

BELLATRIX — produse cosmetice originale româneşti, cu ingredienţi activi extraşi din plante cardiotonice, sînt realizate de ÎNTREPRINDEREA DE PRODUSE COSMETICE MIRAJ — str. Răcari nr. 5, tel. 21 21 84 — BUCUREŞTI.

Tinerețea Indiei contemporane

● În 1976, numărul femeilor din lume ce ocupă locuri de muncă remunerate se ridica la 34 la sută din forța de muncă mondială (38 la sută în țările industrializate, 32 la sută în țările în curs de dezvoltare). Se așteaptă ca aceste procente să fie de 39 la sută și respectiv 41 la sută în anul 2 000.

● În țările socialiste, femeile se bucură de depline drepturi egale cu bărbații, în toate domeniile de activitate, jucînd un rol tot mai însemnat în viața politică, economică și socială.

● Una dintre cele mai notabile tendințe din ultimii ani o constituie creșterea rapidă a numărului de femei ce frecventează diverse forme de învățămînt. Pe primul loc se situează, de numeroși ani, femeile din țările socialiste, unde aproximativ 40 la sută dintre persoanele cuprinse în învățămîntul superior sînt femei. Tendința este evidentă în țările în curs de dezvoltare: în țări din America Latină, în învățămîntul superior sînt cuprinse 12 la sută față de 7,2 la sută în urmă cu un deceniu și jumătate. Pe plan mondial, procentul femeilor analfabete a scăzut de la 45 la sută în 1960 la 40 la sută în 1970.

● În lume, două treimi dintre mame și copii trăiesc în regiuni rurale, cu economie încă rămasă în urmă, unde populația este lipsită de asistență medicală. Mortalitatea este extrem de ridicată: de peste 5 ori mai mare în rîndul mamelor și de peste 8 ori mai mare printre copii, față de țările industrializate.

● Avatarurile femeilor din zonele subdezvoltate se manifestă mai cu seamă în ceea ce privește folosirea lor ca forță de muncă brută. În această situație se află în multe țări din Africa 94 la sută dintre femei, 73 la sută în America Latină, 81 la sută în Asia.

Împliniri-opțiuni-speranțe în Deceniul femeii

În exclusivitate pentru Almanahul „FEMEIA"

Teme de meditație

La solicitarea noastră adresată doamnei **Anasixta Gonzalez de Cuadros,** *președintă a Comisiei pentru condiția juridică și socială a femeii a Organizației Națiunilor Unite, am primit răspunsuri la cîteva întrebări puse de redacție, pe care interlocutoarea noastră le socotește a fi* «probleme de un deosebit interes pentru orice femeie din lume».

— *Am dori să ne relatați cîteva situații și fapte însuflețitoare legate de dobîndirea egalității între sexe în perioada Anului Internațional al Femeii și în următorii ani.*

— Anul Internațional al Femeii a adus femeilor din lume realizări care sînt demne de a fi amintite, precum și numeroase perspective pozitive. Deși unele cercuri mai puțin informate au afirmat că Conferința de la Mexico s-ar fi aflat sub influențe ce i-ar fi știrbit din strălucire, reproșîndu-i adevăratul ei scop, cert este că în toate țările, personalități marcante din cele mai diverse domenii au consemnat fapte clare ale influenței acestui an și, în special, ale Conferinței. Nu putem să nu menționăm, cu imensă satisfacție, faptul că cele mai multe dintre guvernele din lume au căutat și favorizat *integrarea femeii în procesul dezvoltării*, precum și *accesul ei* la funcții de înaltă răspundere, în organisme care iau decizii. Mai trebuie să observăm apoi o tendință generalizată de a *revizui normele și legile existente* pentru a se elimina acele capitole sau secțiuni ce vădesc o netă discriminare față de femei.

— *Care sînt, după părerea dv., cele mai urgente probleme ale organizării Deceniului femeii sub patronajul O.N.U.?*

— Deși aniversarea Anului Internațional al Femeii a avut rezultate pozitive, după cum am menționat sumar în răspunsul anterior, socotesc că au rămas extrem de multe de făcut și sînt foarte mari speranțele femeii, ca și ale societății, în genere, în ceea ce privește viitorul, rezultatele ce se vor obține în deceniile următoare, pentru care trebuie *acționat*. Declarația Adunării Generale a Națiunilor Unite cu privire la Deceniul femeii este deosebit de importantă; ea recunoaște în mod nemijlocit marea sarcină ce va trebui să fie înfăptuită de societate, ca și afirmarea unor *eforturi conjugate* ce vor fi necesare pentru a elimina orice fel de discriminare împotriva femeii și a se ajunge la deplina egalitate, pe plan juridic, economic, politic, cultural, social, de orice fel.

Zece ani pot însemna, în realitate, o perioadă scurtă de timp, dacă se urmărește cu seriozitate a se dobîndi pentru totdeauna egalitatea în drepturi între sexe, o egalitate *în fapt* și, în special, o apreciere reală a bărbaților și a femeilor, o adevărată punere în valoare a calității ființei umane, pentru a se acționa în dezvoltarea națiunilor în concordanță cu valorile umane și cu posibilitățile intrinseci ale individului.

— *Deceniul femeii ar putea fi considerat ca o acțiune la scară mondială menită să îmbunătățească condiția și statutul femeii, în special în țările în curs de dezvoltare?*

— Devine indispensabilă această *acțiune pozitivă* a Comisiei pentru condiția juridică și socială a femeii a O.N.U. în timpul Deceniului femeii, pentru ca activitatea ei să fie într-adevăr efectivă și recunoscută de către guverne, organisme internaționale. O *coordonare* directă și *permanentă* cu diferite organe și organisme ale Națiunilor Unite, un program clar și hotărît, precum și *abordarea problemelor politice* de către comisie vor fi necesare pentru ca acțiunea sa să fie însemnată și reală.

Rezervele tehnice și materiale vor trebui mobilizate continuu și efectiv către acele părți ale lumii — slab dezvoltate — în care este mai vizibilă necesitatea promovării și planificării, înmulțirea capacităților și stimularea tuturor membrilor societății pentru a ajuta la crearea unei *conștiințe avansate*, condiție fără de care nu se va putea ajunge la o schimbare de atitudini menite să favorizeze adevărata integrare a femeii în societate. Trebuie să amintim că toate țările s-au angajat la Conferința Anului Internațional al Femeii de la Mexico să intensifice acțiunile destinate a îmbunătăți condiția femeii, prin realizarea «Planului mondial de acțiu-

nea și prin transpunerea în viață a principiilor «Declarației de la Mexico». Pînă acum însă nimic deosebit; delegațiile guvernamentale și-au dat încuviințarea și au promis tot sprijinul față de principiile conținute în Declarație, au aprobat fără rezerve recunoașterea necesității unei vieți mai drepte, egalitară și pozitivă pentru femeie. Rămîne doar să facem aprecieri în anul 1985, cînd vom putea ști dacă aceste angajamente au fost realizate — și în ce proporție — și dacă au fost transpuse în viață principiile care stau la baza acestor instrumente internaționale în vigoare.

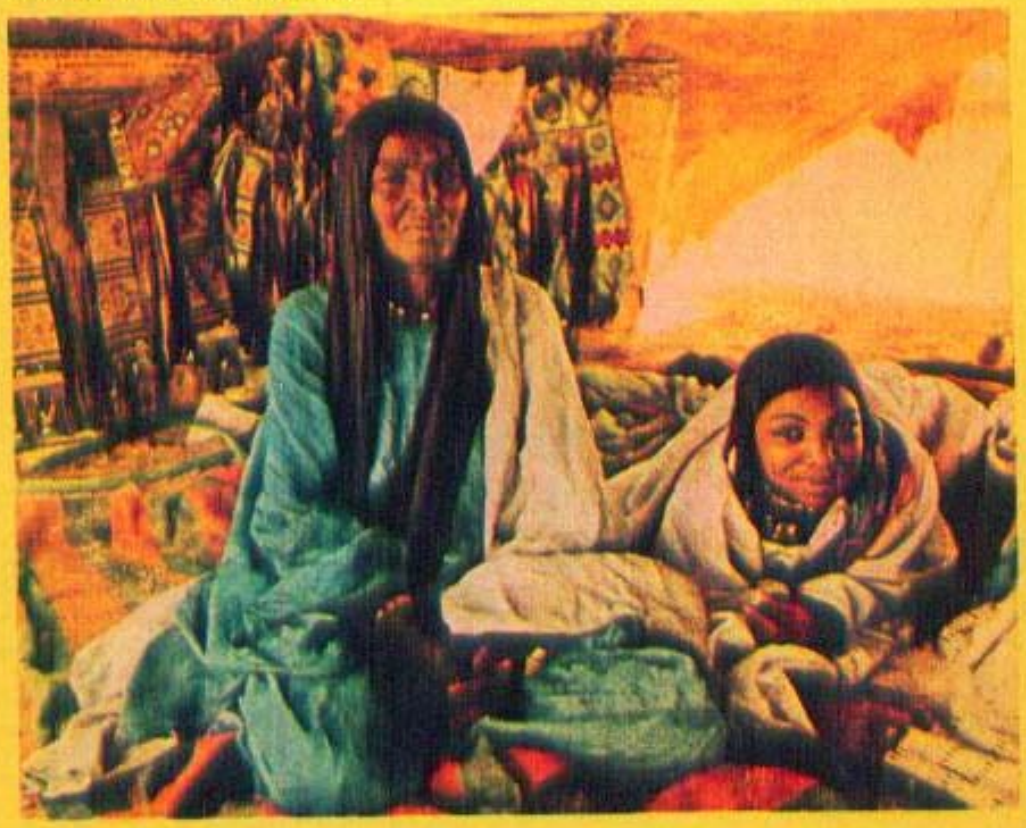
— *Cîteva din preocupările Comisiei Națiunilor Unite pentru condiția femeii în cadrul Deceniului femeii.*

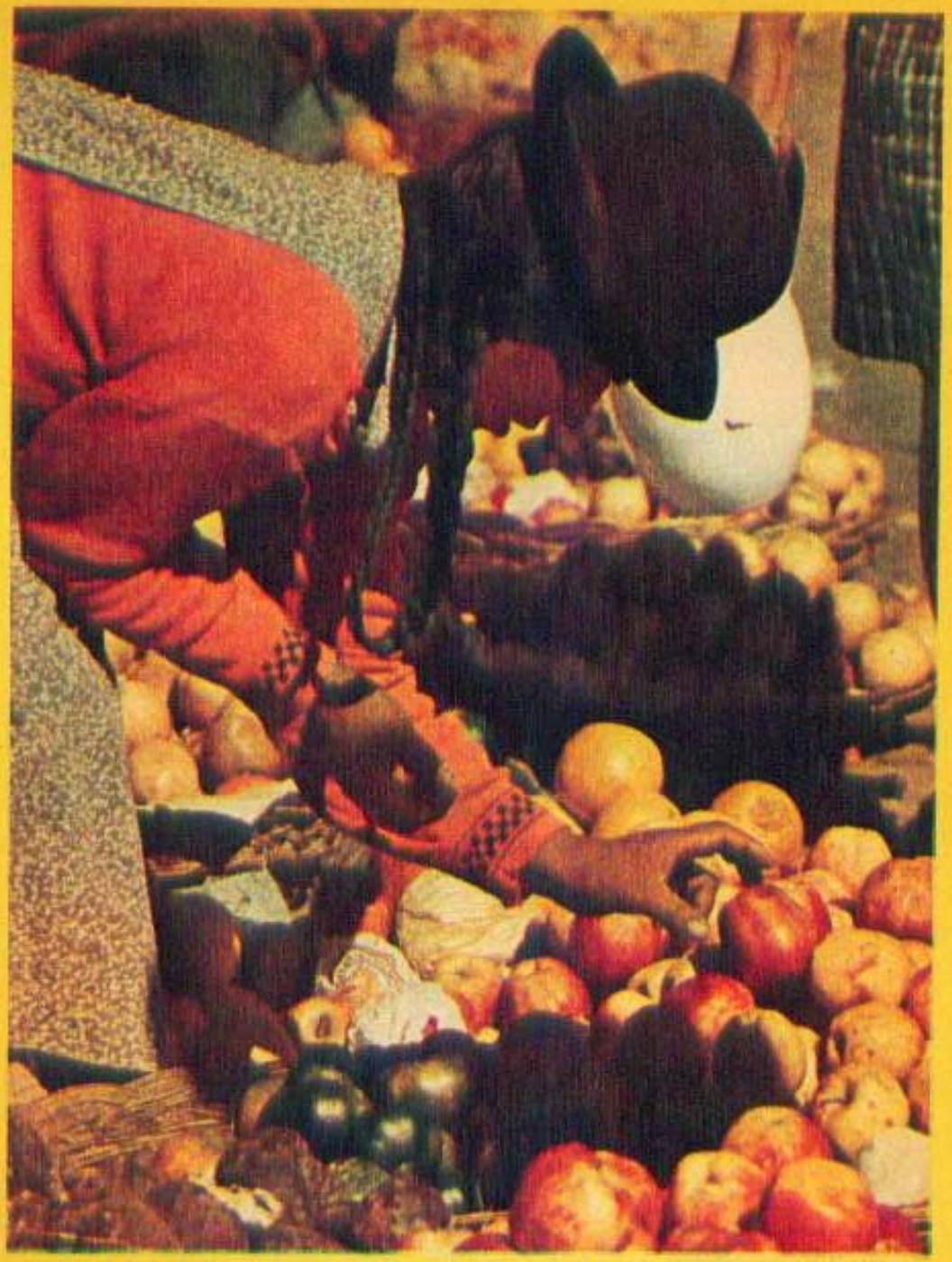
— În urmă cu cîtva timp, Comisia a aprobat, la Geneva, un proiect de *Convenție internațională* menit să excludă toate formele de discriminare împotriva femeii, proiect ce va fi supus spre aprobare sesiunii Adunării Generale din acest an. Studierea calmă, conștiientă și rezonabilă a fiecăruia dintre articolele din Convenția menționată constituie, după părerea mea, un pas înainte către o lume în care să fie lichidată discriminarea împotriva femeii. Lupta pentru ca toate statele să ratifice această Convenție și s-o pună în practică, în cel mai scurt timp posibil, reprezintă pentru viitorul imediat cea mai acută și permanentă activitate a comisiei. Este vorba de o acțiune realizată prin colaborarea dintre Comisie, organismele și agențiile O.N.U. Este necesar să se obțină cît mai grabnic ratificarea și aplicarea Convenției, ceea ce va determina luarea de măsuri capabile să dea femeii posibilitatea de a avea un rol cît mai activ și pozitiv în contextul social din fiecare țară.

Ne preocupă apoi crearea Institutului internațional pentru emanciparea femeii, menit să desfășoare activități de cercetare și să pregătească cadre. Institutul va trebui să acorde, potrivit rezoluției Adunării Generale a O.N.U., o atenție specială problematicii femeilor din țările în curs de dezvoltare și integrării lor în procesul de dezvoltare. Crearea acestui institut, stabilită încă în 1975, a fost susținută cu multă speranță de către femeile din lume; numai că atunci cînd s-a trecut la înființarea sa concretă, problema a devenit destul de dificilă. Deși trebuie evitate duplicitățile, care fie că exagerează, fie că subapreciază necesitatea activității institutului, trebuie să se acorde importanță însemnată creării de cadre capabile să acționeze competent și în cunoștință de cauză. Se cunoaște doar că una dintre cele mai mari scăderi ale «sectorului feminin» din societatea de azi este lipsa de informare, ca și capacitatea redusă de a acționa într-o formă dorită, adecvată și oportună în sensul progresului social.

• PRETUTINDENI TRĂIESC FEMEI •

Conferința femeilor muncitoare din Africa de nord, desfășurată în vara anului 1977 la Alger, din inițiativa Uniunii sindicatelor africane și care a reunit peste 60 de delegați din 36 de țări, a cerut în rezoluția adoptată noi măsuri pentru accelerarea procesului de antrenare a femeilor în circuitul vieții economice naționale, care cunoaște un curs ascendent.



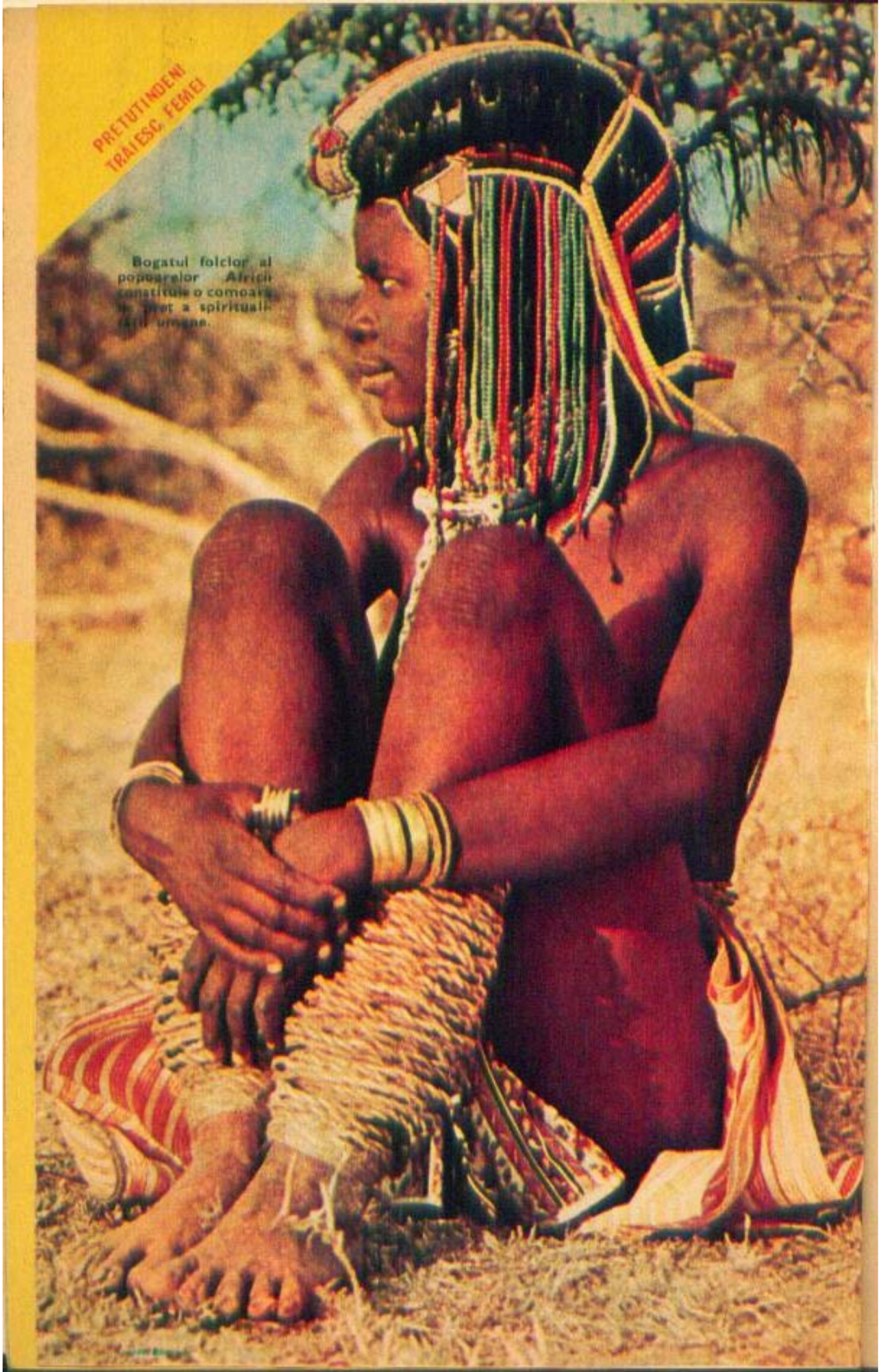


În statele Americii Latine care și-au dobîndit independența națională, femeile își aduc un aport însemnat la dezvoltarea social-economică a țărilor lor. Potrivit unor date furnizate de Organizația Internațională a Muncii, forța de muncă feminină calificată din numeroase țări latino-americane a sporit în ultimul deceniu, atingînd cifra de 27,4 la sută din totalul populației angajate.

Socotesc apoi că *mișcările feminine din lume*, și în mod special mișcarea democratică internațională a femeilor, ar trebui să devină tot mai puternice, unite și organizate, pentru a determina modificări pozitive care să nu rămînă doar speculații pe hîrtie sau promisiuni generoase, nu întotdeauna îndeplinite.

Promovarea principiilor care s-au aflat la baza Anului Internațional al Femeii va trebui continuată și în timpul Deceniului femeii: EGALITATE, DEZVOLTARE, PACE. Aceste trei cuvinte rezumă un scop nobil, un important obiectiv uman, pe care noi, femeile, va trebui să le promovăm și să le sprijinim înfăptuirea.

Ne va aduce oare deceniul IX al secolului nostru progrese? Așa doresc, așa speră toate semenele noastre din lume. Alături de *însuflețire* va trebui ca și *curajul* să ne fie tovarăș în luptă. Să nu uităm nici o clipă: ducem o bătălie pentru o cauză dreaptă și trebuie să triumfăm.


PRETUTINDENI
TRAIESC FEMEI
Bogatul folclor al
popoarelor Africii

• U.R.S.S.

DIALOG CU MEDICUL GALINA MOSKALIOVA

Acea luptă din iarna anului 1943 nu a fost menționată în comunicatul privitor la mersul operațiunilor militare. A fost o luptă obișnuită pentru un orășel ocupat de trupele hitleriste, dar ea s-a întipărit adînc în memoria tînărului locotenent medic Galina Moskaliova, care comanda atunci un pluton de sanitari. Locotenentul Moskaliova era gata să se avînte singură în foc pentru a-i salva pe răniți, dar a fost oprită de un ordin tăios al comandantului companiei: «Înapoi! Locul dumitale e în tranșee. Răniții vor fi aduși aici. Dați ordine, aveți tot dreptul». Atunci pentru prima oară a înțeles tînărul medic că de dispozițiile și fermitatea ei depind viețile a zeci de oameni.

Cu toate că prima decorație pe care am primit-o a fost totuși Medalia «Pentru vitejie», spune Galina Moskaliova, îmi aduc adeseori aminte de aceste cuvinte ale comandantului: «Dați ordine, aveți tot dreptul». Recunosc, oricît ar părea de paradoxal, că pe front mi-a fost mai ușor să «dau ordine». Știam cine este dușmanul, țelul era clar, cunoscute erau și căile către atingerea lui și așa mai departe. Astăzi, cînd «comand» 1 160 de medici și salariați ai spitalului nr. 50 din Moscova, mă ciocnesc cu sute de probleme.

— Care considerați că este prima dumneavoastră obligație? — a întrebat-o un ziarist sovietic.

— Să creez un climat care să stimuleze la maximum munca creatoare. Nu-i un lucru ușor. În primul rînd, e un colectiv mare, format în majoritate din femei. Să-ți cunoști colaboratorii, să-i ferești de necazuri gratuite, să mențiî buna dispoziție e, în general, greu. Iar femeile, chiar și marile specialiste, sînt foarte susceptibile. Trebuie să pătrunzi în condițiile lor de viață, de familie, să le cunoști simpatiile și antipatiile față de unii sau de alții.

— 80 la sută dintre medicii spitalului dumneavoastră sînt femei. Constituie asta o excepție?

— Nu, e o regulă. La policlinicile raionale, la spitalele sătești ponderea lor e și mai mare. Aceste instituții medicale formează un «esalon» aproape pur feminină.

— Cum s-a ajuns ca femeile să monopolizeze «ocrotirea sănătății?»

— Cauzele sînt multiple. În primul rînd această situație este o consecință directă a egalității în drepturi a femeii. Socialismul a deschis femeii posibilitatea de a se instrui, de a dobîndi cunoștințe în orice domeniu. Și femeile s-au îndreptat către domeniile considerate dintotdeauna ca fiind cele mai umanitare și mai nobile — ele au devenit profesoare, medici, avocați.

— În detrimentul bărbaților?

— Nu-i chiar așa. «Majoritatea feminină» în ocrotirea sănătății este și o consecință a războiului. Pe front au plecat mai ales medicii bărbați. Mulți au căzut în război. În al doilea rînd, în cei patru ani cît timp tinerii au luptat pe front, aulele institutelor de medicină au fost frecventate în mare majoritate de fete. Situația s-a menținut și cîțiva ani după război: bărbații își însușeau în principal profesii din sfera industriei și construcțiilor. În sfîrșit, a mai existat un canal de completare a medicinei cu femei. Războiul a necesitat un foarte numeros personal medical de calificare medie. Infirmierele, sanitarele se calificau direct la unitățile sanitare și la spitale. Întoarse acasă, ele au continuat să lucreze la instituțiile medicale, au urmat cursurile facultăților serale, au devenit medici calificați.

— Ce părere aveți dumneavoastră, e bine sau rău pentru medicină că majoritatea covîrșitoare a celor ce o slujesc sînt femei?

— M-am gîndit și eu de multe ori la acest lucru. Nu trebuie uitat, femeia este mai înzestrată cu trăsăturile de caracter atît de prețioase la un medic. E afectivă, blîndă, la ea e puternic dezvoltat instinctul matern, ea știe că trebuie să îngrijească pe cineva. Uneori, numai cîteva cuvinte, rostite încet, cu blîndețe, îl liniștesc pe bolnav mai bine decît tabletele...

• R.P. POLONĂ

O FEMEIE-CONDUCĂTOR

La începutul anului a fost numită ca președinte al voievodatului Siedlce Sofia Grzebisz-Nowiśka. Pentru a înțelege mai deplin semnificația acestei promovări menționăm că voievodatul se întinde pe o suprafață de 8 500 kmp, avînd 6 orașe mari, 6 orășele și 60 de comune sătești, în care locuiesc 601 000 de oameni. Iar această femeie se află în fruntea organelor locale ale puterii de stat.

Ziua de lucru a Sofiei este deosebit de încărcată. În secretariatul voievodatului dis-de-dimineață o așteaptă multă lume. De obicei în cabinetul președintelui au loc, chiar din primele ore ale zilei, consfătuirea zilnică cu directorii diferitelor secții, cea cu responsabilii unităților industriale ori agricole din județ. Cu toții apreciază competența ei — are studii economic-agricole și cunoaște foarte bine viața satului. Tot ce a realizat pînă acum pe plan profesional și obștesc are drept scop dezvoltarea și modernizarea agriculturii, îmbunătățirea vieții din sate. La început a avut funcția de instructor, iar apoi pe cea de președintă a Uniunii județene a cercurilor agricole. O vreme

• R.P. CHINEZĂ

TALENTUL ȘI MUNCA ÎMPREUNĂ

În China socialistă, femeile se bucură de drepturi egale cu bărbații atît în domeniile politic, economic, cultural cît și în societate și în viața de familie. Hărnicia și perseverența lor, talentul și iscusința lor au rodit în minunate înfăptuiri din economie, știință, cultură.

În fotografie: spectacolul dat de o echipă artistică de femei pe Șantierul naval din Șanhai.

O FEMEIE-CONDUCĂTOR

a fost președintele Comitetului județean al Uniunii Tineretului, apoi instructor șef al comitetului voievodal pentru probleme agricole. În același timp a fost aleasă și deputat în Seimul Republicii Populare Polone.

Agricultorii știu că noul președinte nu se lasă dus cu vorbe frumoase și nici cu promisiuni. Sofia Grzebisz vrea fapte, recolte bogate, muncă și abnegație — de aici le vine tuturor bunăstarea.

Conferința matinală cu directorii s-a încheiat. Acum, toată lumea este pe teren. Sofia Grzebisz, înainte de a veni la birou, la ora 7 dimineața, a trecut prin oraș: pe la un șantier de construcție a unui nou cartier de locuințe, pe la o întreprindere, pe la o grădiniță de copii, pe la un magazin. Discută cu oamenii, ascultă cu atenție ce i se spune și ia în considerație observațiile lor. Nimic nu se poate ascunde de ochii ei — nici neglijențele, pe care mai tîrziu le va reproșa, și nici ordinea, care-și va primi laudele la prima ocazie. Această înaltă responsabilitate socială explică rezultatele foarte bune obținute în anul trecut, cînd voievodatul a ocupat locul I pe țară în colectarea cărnii și locul II în colectarea laptelui. Voievodatul deține apoi cea mai mare medie de șeptel la un hectar de pămînt cultivat. Ea spune adesea: «Vrem ca cele 122 000 de gospodării ale noastre să furnizeze pînă în anul 1980 o jumătate de milion de litri de lapte. Desigur că aceasta va necesita construirea unor noi centre de colectare, instalații de răcire și altele. Dar le vom realiza...»

Tot ce se întîmplă în voievodat se află în atenția acestei femei însuflețite: dezvoltarea învățămîntului, a unităților sanitare, leagănele și grădinițele pentru copii... Sînt tot atîtea preocupări ce-i ocupă ziua întreagă. Iar seara, cînd se înapoiază acasă, o așteaptă cei doi copii ai ei — Malgosia, de 11 ani, și Mirek, de 13 ani. Mama le vorbește cald, duios. Iar copiii nu o fac de rușine. Învață bine și sînt cercetași de frunte.

KRISTINA STACOWICZ,
ziaristă la revista «Zwierciadło»

• R.S. VIETNAM

TIEN TIEN- UN SIMBOL AL EMANCIPĂRII FEMEII VIETNAMEZE

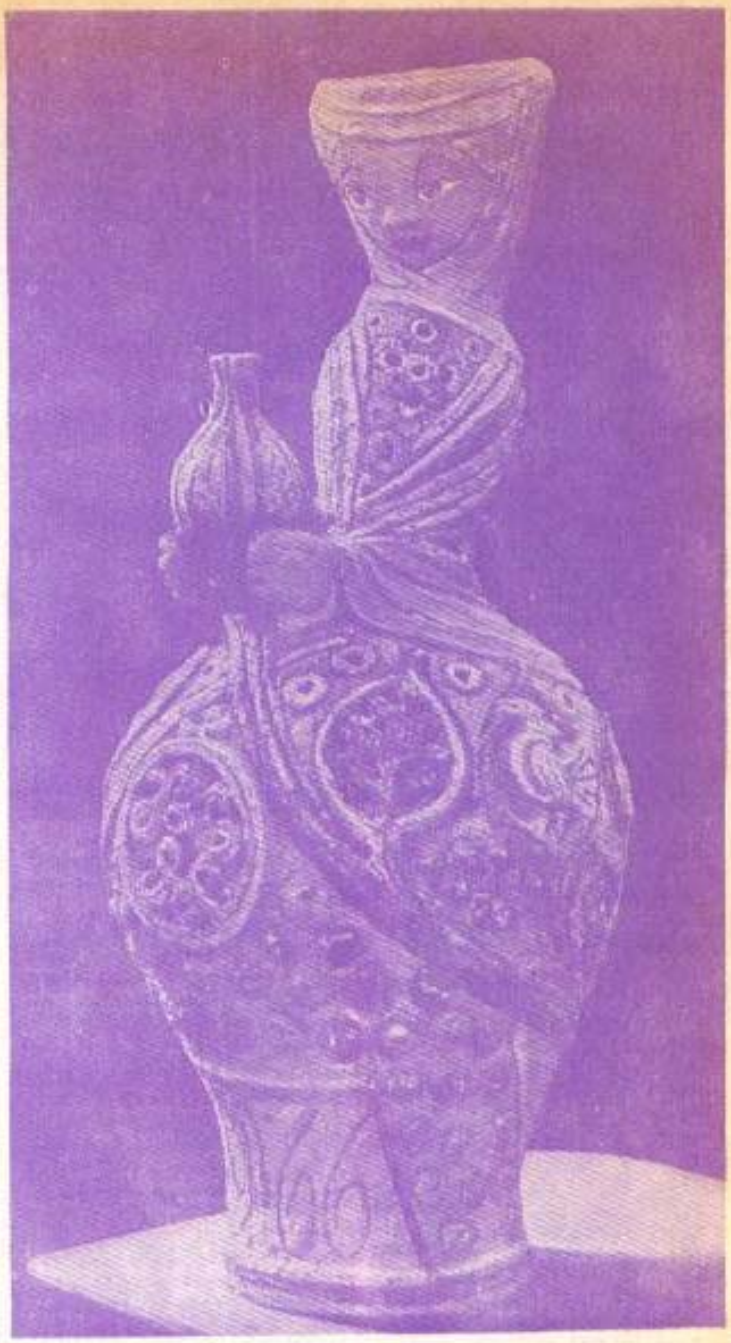
În localitatea Tien Tien intri pe un drum mărginit de eucalipți. La capătul aleii, doi câini tăiați în rocă stau față în față, încremeniți într-o atitudine impozantă. Timpul, intemperiile și generațiile de copii au sfîrșit prin a le lustrui corpurile împietrite. Printre alte vestigii ale acelor vremuri revolute subzistă cinci case comunale monumentale — cîte una în fiecare din satele care alcătuiesc comuna Tien Tien —, locul unde în zilele de ceremonie se adunau autoritățile și bătrînii pentru a depune ofrande spiritelor cutelare și pentru festinuri. În virtutea statutului de inferioritate ce li se hărăzea, femeile nu aveau acces în aceste locuri; cel mult erau angajate la pregătirea meselor în exterior.

Din 1965, în fruntea comunei se află o femeie, Thep. Abia împlinise 30 de ani. Nimic nu o deosebește de tinerele femei din satul său: construită robust, încercată de munca din cîmpie și întotdeauna cu zîmbetul pe buze. Surprinde prin simplitatea și spontaneitatea sa, deși de peste 10 ani îndrumă munca a 7 000 de oameni. Ascultă cu atenție și înțelege toate petițiile pe care le adresează locuitorii comunei. Se consacră problemelor lor în orice moment, la sediul administrativ, pe cîmp, uneori chiar la ea acasă, în timpul mesei, cînd se bucură de cele cîteva clipe petrecute alături de soțul său și de cei doi copii.

Și-a început mandatul în împrejurări dificile, în mijlocul unei atmosfere marcate puternic de cutumele feudale, care au supraviețuit cu încăpățînare revoluției. Ironia, neîncrederea, nesupunerea de la început au fost treptat spulberate de curajul, hotărîrea cu care «președinta» a acționat în anii războiului pentru independență și salvare națională, a organizat lupta comunei împotriva inundațiilor din 1971, a știut să impună cultura varietății de orez de înalt randament.

Ca și în trecut, este conștientă că trebuie să mobilizeze mari eforturi. Cele cinci cooperative agricole s-au unit, grație eforturilor lui Thep, într-una singură, la eșalon comunal, cu o suprafață de teren de 450 de hectare și cultivînd trei recolte de orez pe an. Și, desigur, se vor ridica noi probleme — pregătirea cadrelor, reorganizarea muncii, studii de teren în vederea introducerii culturilor celor mai potrivite — cărora trebuie să li se găsească rezolvare. «Instaurarea păcii — mărturisește Thep — m-a eliberat de multe activități. Mă voi consacra acum obiectivului principal: îndrumarea producției pentru creșterea nivelului de viață al oamenilor. Trebuie să construim satul, să-l electrificăm... Aceasta este preocuparea mea principală și visul meu...»

P. PETRA



• R.P. UNGARĂ

MARGIT KOVÁCS

Este numele unei mari artiste maghiare, ale cărei lucrări în ceramică, teracotă și lemn evidențiază un talent cu totul deosebit. Arta ei evocă, cu talent unic, satul maghiar dintotdeauna, fabuloasa lume a copilăriei, truda femeilor, visul și înțelepciunea, hărnicia și istețimea, fericirea și suferința.

EMANCIPAREA — ÎN PAS CU DEZVOLTAREA ȚĂRII

Convorbire cu JEANNE GERVAIS, ministru al condiției femeii, președintă a Asociației Femeilor Ivoriene

În timpul vizitei în Coasta de Fildeș am avut prilejul de a vorbi cu d-na Jeanne Gervais, ministru al condiției femeii, președinta Asociației Femeilor Ivoriene. Cu multă amabilitate a răspuns întrebărilor, manifestînd un deosebit interes pentru realizările României socialiste.

— Ce obiective urmărește ministerul pe care îl conduceți în actuala etapă de dezvoltare a societății ivoriene?

— Femeile ivoriene trebuie să participe din plin la dezvoltarea națiunii, acest lucru este impus de cerințe politice și economice. Ministerul nostru, al condiției femeii, are ca scop imediat formarea socială, culturală, morală și civică a populației feminine. De mai mulți ani, problema emancipării femeii a stat în centrul preocupărilor conducătorilor Coastei de Fildeș, ale Partidului Democratic. S-a urmărit promovarea femeii în domeniile social și politic. În prezent există 11 femei deputate în Parlament, 7 membre ale Consiliului Economic și Social, două membre ale Biroului Politic al partidului și 41 membre ale Comitetului Director al partidului.

— Am dori să ne spuneți cîteva cuvinte despre Asociația Femeilor Ivoriene.

— Asociația Femeilor Ivoriene a fost întemeiată în octombrie 1963, acțiunea fiind încurajată de președintele țării, Felix Houphouet-Boigny, impulsionată de soția acestuia, Marie-Thérèse Houphouet-Boigny, și susținută de Partidul Democratic. A.F.I. are ca structuri organizatorice: Congresul, Consiliul Național, Biroul Național, iar local: secții și comitete de bază. Scopul declarat al asociației este de a milita pentru îmbunătățirea condiției femeii, favorizînd din plin accesul acesteia la procesul educațional, pătrunderea ei în viața publică. A.F.I. își propune, de asemenea, să realizeze o unitate puternică între toate femeile ivoriene, indiferent de originea lor etnică, de deosebirile de ordin religios sau social. Principalele activități pe tărîm social ale Asociației Femeilor Ivoriene se desfășoară în cadrul Institutului «Marie-Thérèse Houphouet-Boigny». În cei 14 ani care s-au scurs de la înființare, Asociația a crescut, transformîndu-se într-o organizație de masă, preocupată de situația femeilor de la orașe și sate. Devenită, recent, secțiune feminină a Partidului Democratic, structurată după modelul său și bucurîndu-se de tot sprijinul, A.F.I. are toate condițiile de a munci eficient pentru promovarea femeii ivoriene și de a servi, astfel, unul dintre obiectivele prioritare ale guvernului și partidului.

— În ce domenii femeia își face prezentă activitatea?

— Pe plan economic, prin tradiție, femeile își aduc un aport substanțial în agricultură. Odată cu dezvoltarea comerțului, femeia ivoriană a găsit o formă de activitate care-i permite să participe activ la dezvoltarea țării. Treptat, unele dintre ele abandonează comerțul particular și se angajează în marile magazine de stat. Confecționarea obiectelor de artizanat este un alt mijloc prin care se asociază efortului colectiv de dezvoltare economică. Potrivit unui acord semnat între A.F.I. și Ministerul Comerțului, numeroase tinere vor fi integrate circuitului de producere a uniformelor școlare.

Viața modernă a schimbat concepția asupra rolului femeii în societate. Altădată, sarcinile sale constau numai în a hrăni familia, a procrea, a îngriji copiii. Astăzi, femeia participă tot mai activ la viața politică, economică și socială a țării sale. Cum să conciliezi în mod armonios funcțiile de stăpînă a casei, soție și mamă cu sarcinile noi generate de modificarea mentalităților, cu opera necesară de integrare a femeii în procesul de dezvoltare națională? Școala, din fericire, tinde să devină focarul de convergență a unor multiple activități, printre care instruire, asimilare a noțiunilor de igienă, puericultură, economie domestică, inițiere în croitorie. Ministerul Condiției Femeii, precum și A.F.I. sprijină prin toate mijloacele modelarea femeii ivoriene de mîine, păstrătoare a valorilor culturale tradiționale.

— Cum apreciați evoluția relațiilor româno-ivoriene?

— Deși nu am vizitat România, cunosc multe lucruri despre țara dumneavoastră, despre eforturile pe care le depune poporul român pentru dezvoltare economică și progres social. Știu că România are unul dintre cele mai înalte ritmuri de dezvoltare din lume, ceea ce demonstrează calitatea și eficiența acestor eforturi. Cunosc, de asemenea, preocupările pentru emanciparea femeii, pentru crearea unor condiții moderne de educare și afirmare în toate planurile vieții social-politice a tineretului. Sper să vizitez în curînd țara dumneavoastră — ar fi o experiență interesantă și utilă pentru mine. Coasta de Fildeș și România sînt țări în curs de dezvoltare, au ce învăța una de la alta, și pentru a prospera trebuie să colaboreze, să se ajute reciproc pe drumul pe care și l-au ales. De aceea, mă bucură să constat că relațiile dintre Coasta de Fildeș și România se întăresc continuu, prin acțiuni de conlucrare comună în diverse domenii, spre binele celor două state, al păcii și înțelegerii între popoare.

DOINA TOPOR

Anii care au trecut au permis evoluții pozitive în tabloul general al marilor probleme ce privesc viitorul întregului continent african: consolidarea independenței politice și economice, lichidarea treptată a subdezvoltării economice, sociale etc. În acest amplu proces de reînnoire și emancipare, femeile africane joacă un rol tot mai însemnat.

„Fugara"

Întîlnire cu NKOSAZAMA DLAMINI, studentă sud-africană care a îndrăznit să-i sfideze pe rasiști

Aterizat la Londra plină de amărăciune, dar și plină de optimism și de speranțe pentru țara ei. Nkosazama Dlamini derulează în cîteva fraze povestea ei. Studentă a facultății de medicină, în anul V, la Universitatea din Natal (Republica Africa de Sud), era unul dintre cei 9 000 de studenți sud-africani negri care aveau posibilitatea să frecventeze o școală din învățămîntul superior. Cifra este neînsemnată în comparație cu populația neagră, care numără 18 milioane. Mai avea un an de studii și ar fi devenit medic. Un medic de culoare este foarte prețios într-o țară în care el trebuie să consulte 200 000 de persoane, în timp ce unui medic alb îi revin 475 de pacienți. O profesie care este disperat de necesară.

Acum nu poate să frecventeze cursurile, a trebuit să părăsească țara în grabă, după ce a fost avertizată de niște prieteni că era căutată de poliția secretă pentru a fi arestată în baza art. 6 din legea «împotriva terorismului» care este în vigoare în Republica Africa de Sud. Pentru regimul sud-african, această studentă este un criminal, cum, dealtfel, sînt toți negrii care azi îndrăznesc să sfideze cu o energie sporită brutala frustrare umană pe care se bazează regimul rasist.

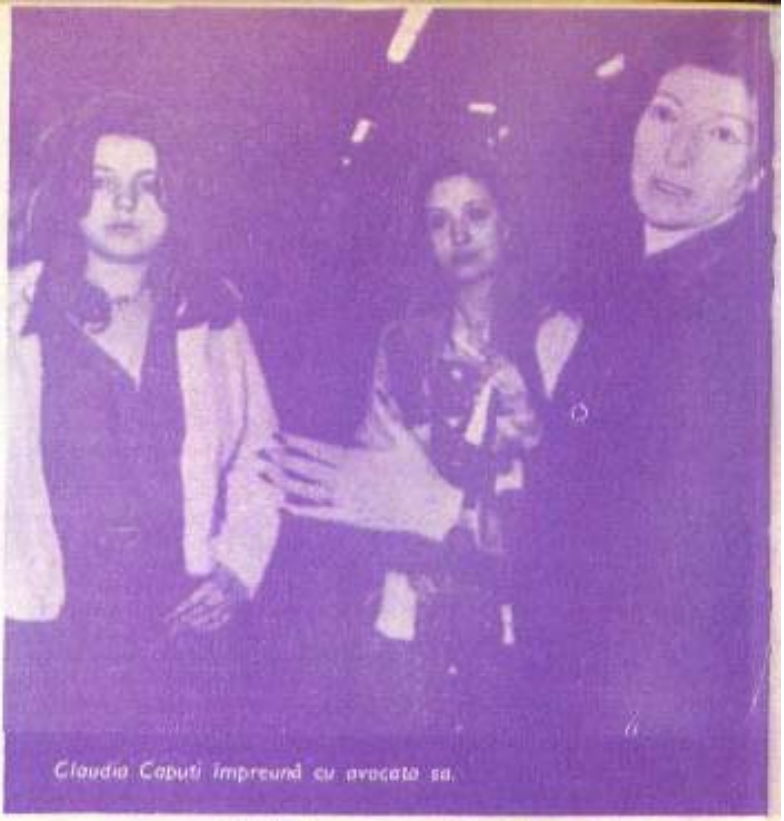
„Sînt, poate ar trebui să spun eram, unul dintre conducătorii Organizației studenților africani «Sasa», care anul trecut a ajutat efectiv revoltele din suburbiile africane ale Capitalei și ale altor orașe. Eram vicepreședinte al organizației. Mai mult, am fost înscrisă în Congresul Național African, interzis de regim. Mișcarea studențească era condusă de șase persoane, dintre care patru au fost arestate. Nu au fost acuzați făcîș, nici judecați, ci băgați direct la închisoare, de unde nu știu cînd vor scăpa. Procedînd astfel, sîntem nevoiți să ne organizăm și mai bine. Nu ne pot distruge pentru că sîntem foarte mulți, și numărul celor care sînt gata să lupte pentru ca țara noastră să-și dobîndească libertatea crește.

Nu este necesar să explic ce înseamnă în Africa de Sud să fii în închisoare, în așteptarea procesului. Este tratamentul cel mai greu de suportat după tortura fizică. Legea îndreptată «împotriva terorismului» este un angrenaj foarte comod pentru poliție, deoarece îi permite să rețină pe oricine într-o celulă izolată, fără o acuzație precisă, pînă la 180 de zile. Șase luni fără să vorbești, fără să vezi pe cineva, într-un spațiu nu mai mare de patru metri pătrați. Mai mult, în Africa de Sud este în vigoare «Internal Security Act» (legea care apără securitatea internă), în baza căreia cetățenii care cad în dizgrația autorităților pot fi reținuți pe timp nelimitat.

Femeile reprezintă pentru regim o problemă, pentru că

(Continuare în pag 119)

Criza morală și procesul Caputi



Claudia Caputi împreună cu avocata sa.

Pentru toate femeile din Italia, numele Claudiei Caputi, o tînără de 18 ani, a devenit un strigăt de luptă. În mai puțin de nouă luni, se arată într-un articol din «L'Express», Claudia Caputi a fost violată în două rînduri. Prima oară, în august trecut, de către 14 tineri de la periferia Romei, dintre cei care sînt numiți acolo «borgatari» și trăiesc îngrămădiți în mizeria lor în bidonvilurile care înconjură «cetatea eternă». Aceste violuri de grup au luat amploare de cîțiva ani în rîndurile unei categorii de bărbați umiliți de șomaj și mizerie sau drogați, care se amăgesc cu refrene de rezonanță fascistă.

Claudia își părăsise satul natal pentru a se angaja la Roma ca servitoare. După primul viol, tatăl ei a venit la spital să o certe și să o umilească, iar mama să o implore să revină acasă. Tenace, tînăra țărancă a cerut ca procesul celor șapte violatori arestați să fie public. Și, pentru prima dată în analele justiției italiene, Mișcarea de eliberare a femeii (M.I.D.) hotărăște să se constituie parte civilă. În ajunul procesului, prietenii inculpaților încearcă o ultimă lovitură de intimidare: în plin centrul Romei, patru tineri o răpesc pe Claudia, o violează și, cu o lamă, îi provoacă tăieturi pe față și pe corp.

O adevărată furtună de mînie zguduie cercurile feministe din Italia. Aproape pretutindeni elevele liceelor declară grevă, poștărițele din Roma încetează să mai lucreze pentru a putea lua parte la proces. Uniunea femeilor italiene se alătură mișcării. La scurtă vreme, 10 000 de femei se adună pe străzi strigînd: «Claudia, să nu-ți fie frică, te sprijinim». Pe treptele solemnului Palat al justiției din Roma, ca un cor antic, ele lansau lozincile lor.

Dar, pe baza unei vagi mărturii, în tribunal este acuzată... Claudia! Ea ar fi simulat, chipurile, al doilea viol și s-ar fi automutilat! Victima devenea vinovat!

Aproape pretutindeni la Roma și în marile orașe italiene, organizațiile de femei au intrat în efervescență. Ele au hotărît să facă din procesul Claudiei Caputi un proces-test care să încununeze campania împotriva violului lansată anul trecut... Tocmai datorită acestui sprijin, această Claudia Caputi, în ciuda rușinii, în ciuda împotrivirii familiei, în ciuda rănilor avute, dovedește curajul de a-și menține plîngerea și de a cere judecarea publică a vinovaților.

Reproducem în continuare cîteva fragmente dintr-o suită de articole publicate de revista italiană «Noi donne» în legătură cu acest caz, care încifrează în datele sale întreaga criză morală a societății capitaliste.

„Claudia Caputi de-abia a împlinit 18 ani, are un chip proaspăt, plăcut, în care se adîncesc doi ochi foarte triști. Povestește propriile întîmplări, cu puțin înainte de judecarea procesului, în timpul unei conferințe de presă organizată de Clubul «Femina», o reședință a mișcării feministe din Roma. Aici nu pot intra bărbații, rămîn afară și ziariștii, și fotografii. Și avocatul Lenzzi consimte să plece acasă. Într-o atmosferă aprinsă, încordată, plină de furie și indignare apare calmă, senină în timp ce repetă cuvinte pe care le-a spus de mii de ori polițiștilor, ziariștilor, medicilor.

De ce a hotărît să fugă de-acasă Claudia, dintr-un sătuc cu 900 de locuitori și unde codul comportamentului uman este foarte sever? Din articole aflăm că ea a hotărît să plece pentru că era ținută închisă între patru pereți,

Demonstrație organizată de femeile din Roma împotriva violenței cu prilejul cazului Caputi.

în imposibilitatea de a trăi o viață demnă. Nici cu familia nu se înțelegea. Mama, la 19 ani, s-a căsătorit cu un bărbat despotic și brutal. Din aceste cauze, Claudia fuge la Roma și caută un serviciu, pe care îl găsește la întreprinderea «Enel». Tatăl Claudiei consimte să-și lase fata în acest serviciu. Are aici o oarecare libertate, deși iese mai ales la cumpărături. Într-o zi îl cunoaște pe Nicola, un băiat ce pare simpatic și care, într-o zi de la sfîrșitul lunii august, o invită să facă o plimbare în cîmpia de la marginea orașului. Dar aici vin și alți băieți din cartier, printre care Carlo Sciarra, un tînăr violent, cunoscut la Alberone. Îi spun să se dezbrace și, cum Claudia refuză, se aruncă asupra ei, o lovesc, o violează unul după celălalt. Sînt 15, 16, nu mai știe. Băieții pleacă, iar pe Claudia cineva o va duce acasă.

În aceeași seară povestește totul la postul de poliție. Tribunalul va judeca șapte, printre care și pe Nicola, Carlo Sciarra și fratele lui, Franco. Nu se va lăsa convinsă nici de tatăl ei, care va veni să o vadă în spital, preocupat fiind de scandal, de faptul că toți vor afla în sat. «Această teamă de scandal i-a îndemnat pe părinți și rude să nu asiste în prima zi de proces la dezbateri. Sperăm ca cel puțin satul meu să vină azi la proces»,murmură Claudia, după terminarea ședinței de la tribunal, în timp ce plînge într-un colț. O liniștește însă prezența atîtor fete. Solidaritatea cu Claudia îi înspăimîntă pe cei acuzați. Dar pînă și în timpul procesului Claudia a primit amenințări cu moartea fiindcă a rupt legea tăcerii. Împotriva acestora Claudia s-a revoltat și noi împreună cu ea".

„A fost încă o dată violată, la cîteva zile după ce a avut loc prima ședință a procesului în care se judeca violul de la sfîrșitul lunii august de anul trecut. De data aceasta, violența carnală pare să fie o răzbunare organizată la rece, pentru a o intimida pe Claudia Caputi. Dar iată cum s-a întîmplat: au urmărit-o din Alberone pe Corso Vittorio, unde avea întîlnire cu avocatul ei. Claudia i-a observat. Au așteptat-o ca să iasă din cabinetul avocatului. Terorizată, a intrat într-un bar să telefoneze unei prietene la care locuia în timpul procesului. După cîteva cuvinte, panicată, a renunțat și a început să fugă. Au ajuns-o, au luat-o în mașină și au dus-o în plantația de la Trullo. Au pedepsit-o timp de patru ore așa cum pedepseau și fasciștii cu bastonul și uleiul de ricin sau rasiștii albi din America. Și Claudia a rămas acolo, plină de răni și sînge, nu tocmai conștientă, anihilată, pînă cînd niște trecători au însoțit-o la spitalul S. Camillo».

„Din acel moment s-a pus în mișcare un puternic mecanism al solidarității femeilor. Pline de furie, în numai cîteva ore — fără ca să mai poată avea timpul material pentru a organiza ceva «gîndit» —, zeci de mii de femei au coborît în piață să-și manifeste indignarea, fără violență, dar cu fermitate".

Procesul inculpaților în cazul Caputi s-a încheiat cu condamnarea acestora la pedepse cu închisoare pe diferite termene (cinci dintre acuzați beneficiind însă de suspendarea pedepsei). În zilele procesului, în fața tribunalului, organizații de femei de diferite orientări politice au demonstrat pentru respectarea drepturilor femeii, împotriva violenței și a atitudinilor de toleranță ale autorităților față de manifestările huliganice ale elementelor declasate.

(Urmare din pag. 117)

fiecare femeie avînd o oarecare instruire și independență, potențial, este egală unui bărbat. Și apoi existența triburilor, faptul că autoritățile rasiste încercau să ne țină în starea tribală le facilita misiunea; acum nu mai știu cum să se folosească de vechiul dicton «Divide et impera», care putea reprezenta o soluție, oricît de temporară ar fi fost.

Anul trecut am reușit să colaborăm cu cîteva organizații muncitorești. Ceea ce înspăimîntă cu adevărat autoritățile este posibila alianță dintre studenți și muncitori și faptul că nu numai africanii se unesc, dar li se alătură și oameni de altă culoare și indieni.

În ceea ce mă privește, știu ce am de făcut: să termin studiile, poate la Universitatea din Dar-El-Salam (Tanzania), pentru ca într-o zi să-mi pot aduce aportul în Africa de Sud. Vreau să acord nu numai un ajutor medical, dar să și explic de ce în țara noastră sînt atît de răspîndite bolile, situație care s-ar schimba într-o societate dreaptă."

Grupaj realizat de
CAROL ROMAN

Noi religii sau noi forme de exploatare?

● Pe pereții unei vile somptuoase din Vaucresson, o localitate din Franța, se poate vedea efigia surizătoare a lui Sun Myung Moon, un sud-coreean de vreo 60 de ani, ai cărui discipoli trebuie să creadă că el este «noul mesia». Cartea sa «Principiile divine» ar fi scris-o după «convorbirile» pe care le-ar fi avut cu însuși Cristos; acesta ar fi anunțat că un nou mesia s-ar fi născut în Coreea în anii '20, adică anul nașterii lui Moon, și că el, Moon, este al doilea mesia, care va aduce omenirii salvarea și perfecțiunea ● Reviste și magazine popularizează în ultimii ani un număr imens de fotografii ale unuia și aceluiași personaj, în picioare, plimbîndu-se, așezat pe un tron, la reședința sa din Denver, Colorado (S.U.A.). Este Maharaj Ji, un băiat de 18 ani, în fața căruia devotații «misiunii lumii divine» se prosternează. Este supranumit stăpînul perfect. «Cunoașterea» este predată celor care se inițiază în interminabile rituri secrete, practicate zilnic într-o cameră obscură, comportînd tehnici ciudate, dacă nu hilariante (să-ți astupi ochii pentru ca să «vezi» lumina interioară, să-ți astupi urechile pentru ca să «auzi» muzica cosmică, să-ți rostogolești limba spre fundul gurii ca să «guști» nectarul divin etc.) ● La Paris, în Piața Operei sau pe bd. Saint-Germain, se poate vedea adesea un grup de dansatori cu craniul ras și rochii lungi, care dansează în sunete de clopoței și tamburine. Unul din ei, cu o față extatică, distribuie printre spectatori un afiș purtînd adresa și portretul fondatorului, un bătrîn indian de 80 de ani, Swan Prabhupada ● Într-o «trupă» de «copii ai Domnului», inițiații ascultă într-o profundă reculegere o scrisoare trimisă de către «Mo», profetul lor.

pe nume David Berg sau David Moise.

Sînt numai cîteva din sectele religioase care de cîțiva ani «bîntuie» unele țări occidentale și al căror unic scop, în fraze mai mult sau mai puțin schimbate, este îndoctrinarea intensivă (altfel spus îndobitocirea) a tineretului. Tinerii convertiți își părăsesc studiile, familiile, renunță la proiectele de viitor, își dăruiesc colectivității bunurile lor sau ale părinților, rup orice legătură cu cei de acasă. „Cu un asemenea tratament — arată J.P. Marin într-o carte intitulată «Violul psihologic», apărută în editura franceză «Roger Garry» —, însăși activitatea cerebrală a individului este atrofiată."

RIDICÎND NUMAI PUȚIN VĂLUL MISTERULUI, VEZI CĂ «PROFEȚII» SÎNT DE FAPT ESCROCI

Ce sînt toate aceste secte, care încearcă să acapareze în ultimii ani tineretul occidental? Cine sînt toți acești conducători, profeți, maeștri divinizați? Să ridicăm puțin vălul misterului cu care sînt înconjurați de discipoli sau cu care se înconjură ei înșiși.

Reverendul Moon trăiește de fapt în S.U.A., la Barrytown, și este posesorul unei averi de aproximativ 15 milioane de dolari. Numai în Franța el posedă o uzină pentru prelucrarea plantei jenseng (extract vegetal revitalizant), o alta de confecționat genți și centuri de piele, două societăți de import-export, un atelier de bijuterii etc. În Coreea de Sud este proprietarul unui complex industrial.

«Misiunea luminii divine» a fost fondată de fapt de tatăl lui Maharaj Ji. Cînd a murit i-ar fi transmis lui, care avea pe atunci 8 ani, puterea spirituală și grația divină. Din cele patru pagini ale formularului de aderare la sectă, două sînt consacrate proprietăților, bunurilor, economiilor și polițelor de asigurare ale familiei, pe care noii aderenți se angajează să le cedeze organizației, care și ea girează în America un ansamblu de întreprinderi, de case de discuri și de filme, trupe de balet și de teatru, totul valorînd și aducînd beneficii de milioane de dolari. În 1974, tînărul profet s-a căsătorit cu secretara sa americană, cu 18 ani mai în vîrstă decît el, iar de atunci sfînta sa mamă încearcă mereu să-l excludă, prezentîndu-l drept un șarlatan care a cedat demonilor occidentali.

Pentru adepții lui Swan Prabhupada, ziua începe la ora 3 1/2 dimineața printr-un dus rece, urmează apoi două ore de dans, cel mai adesea pe străzi, după care se face cheta, se vînd tămîie și reviste. Și el se consideră un salvator.

«Copiii Domnului» e o sectă mai restrînsă, dar și ea organizează spectacole;

Noi religii sau noi forme de exploatare?

una dintre formațiile sale a fost prezentată și la televizor. Secta este evident apocaliptică și consideră că întreaga lume și instituțiile pe care le-a creat nu valorează nimic.

CONSECINȚELE «PROSTIRII»: DEPERSONALIZARE, RENUNȚARE LA BUNURI, LA ORICE LIBERTATE DE SPIRIT ȘI, BINEÎNȚELES, LA DEMNITATE

Să ne oprim puțin asupra efectelor pe care le-a avut răspîndirea acestor secte în lumea occidentală. Un medic remarca: «S-a constatat o dependență de grup (sectă) asemănătoare cu dependența față de droguri». Un alt medic denunța și el faptul că în aceste secte «adolescenții sînt subalimentați, hrana oferită prezintă adesea carențe în proteine și vitamine, ei nu se odihnesc decît cîteva ore pe noapte». Cei care i-au văzut sînt frapați de privirea fixă, incapabilă de a mai sugera ceva interlocutorului, de vocea lor mecanică, fără expresie. Toți cei care au izbutit să se retragă din aceste secte se plîng de depersonalizare. Nicole, o tînără franțuzoaică, ce a reușit să evadeze din secta moonistă, povestea că «îți interzice să-i judeci ordinele pentru că, spune el, deține adevărul suprem». Moon însuși declara: «Eu sînt creierul vostru». În «învățăturile» altei secte se arată negru pe alb că cine intră în credința ei trebuie să renunțe la orice libertate de spirit. Mama unei tinere mooniste declara: «Era o fată sensibilă, noi am regăsit-o impermeabilă la tot, nu o mai interesează nimic din ce se petrece acasă, a pierdut orice simț critic».

Asociația pentru apărarea familiei și individului din Franța remarca într-un articol că aceste secte «nici nu ucid, nici nu rănesc pe nimeni, dar lezează ceva mult mai grav — însăși esența condiției umane, demnitatea individului». Opinia publică, în special părinții și rudele apropiate, își exprimă nu numai îngrijorarea față de soarta copiilor lor, dar și protestul pentru faptul că autoritățile tergiversează în luarea unor măsuri drastice împotriva acestor profeți și secte care exercită presiuni asupra celor ce cer să se retragă din grup, contra pagubelor aduse patrimoniului familial prin transferul de bunuri. Tot mai multe persoane din Franța se asociază în anti-secte, părinții cer autorităților crearea unor comisii de anchetă. Chiar înalți prelați ai bisericii ridică astăzi glasul împotriva îndoctrinării care nu mai respectă nici libertatea individuală și nici pe cea religioasă. Unul dintre ei se exprima cu îngrijorare: «Noi sîntem neliniștiți de motivele pe care le invocă fondatorii sectelor. Dar motivele celor care părăsesc totul pentru a-i urma, iată ceea ce cu adevărat ar trebui să ne neliniștească mai mult».

NIKI GEORGESCU

Imposibila reîntoarcere

Profesor de biochimie la facultatea de medicină de la Universitatea din Boston, cunoscutul scriitor american **Isaac Asimov** *este unul dintre cei mai prolifici și remarcabili oameni de știință și creatori de literatură științifico-fantastică. Articolul pe care-l reproducem în rezumat pledează împotriva celor care au nostalgia epocilor preindustriale și propovăduiesc reîntoarcerea la natură și produsele ei... naturale.*

Oricine, nu numai omul de știință, își dă seama astăzi că progresul științific sau tehnologic poate avea efecte pozitive, dar și negative pentru omenire. În 1846, cînd Ascanio Sobrero a descoperit nitroglicerina, s-a întîmplat ca o picătură din substanța amintită, încălzită, să explodeze. Chimistul italian și-a dat seama cu groază de aplicațiile posibile ale descoperirii sale în războaie și a oprit cercetările. Ce s-a întîmplat cu descoperirile lui? Alți savanți au reluat cercetările nitroglicerinei și, curînd, noi explozivi și-au făcut apariția în arsenalul de război spre sfîrșitul secolului al XIX-lea. Ar trebui să conchidem din acest exemplu că amintita descoperire nu și-a găsit decît o aplicare nocivă? În 1867, Alfred Nobel a reușit să amestece nitroglicerina cu diatomită și a obținut dinamita, grație căreia s-au putut construi drumurile de fier, șoselele, barajele, pasajele subterane, podurile, înlocuind munca cu cazmaua și lopata a mii, a zeci de mii de oameni.

De la început, tehnologia și știința au oscilat între bine și rău. Inventarea obiectelor tăioase a permis omului primitiv să-și sporească resursele alimentare, dar să-și perfecționeze și arta de a ucide. Descoperirea energiei nucleare amenință cu distrugerea întreaga planetă, dar tot ea ne-a ajutat să rezolvăm din ce în ce mai dificilele probleme de energie.

. . . . . .

În unele țări occidentale, știința și tehnologia au o presă proastă în zilele noastre. Drept urmare, unii tineri din aceste țări au început să disprețuiască civilizația și cultura, vorbesc de o reîntoarcere la viața din epocile romantice, preindustriale. Fără însă a avea nici experiența, nici maturitatea pentru a-și da seama că «frumoasele vremi de altădată» erau în realitate o epocă de îngrozitoare ignoranță și sclavie, de epidemii și moarte prematură. Ei se văd în rolul cetățenilor liberi ai Atenei, întreținîndu-se peripatetic cu Socrate sau Platon, și niciodată în rolul sclavului brutalizat, animalizat de munca din minele de argint ale Greciei antice. Se imaginează drept cavaleri ai evului mediu urcați de servi pe cai de turniruri și niciodată ca țărani în lupta cu foametea și bolile.

. . . . . .

Se spune că savanții sînt oamenii reci ai faptelor, și nu ai idealurilor, dar se uită că cercetările lor au permis captarea energiei unei lumi neînsuflețite. Vaporul, electricitatea, undele lucrează astăzi în locul a mii, sute, milioane de sclavi, țărani și proletari, care își iroseau forța fizică și spirituală în munci abrutizante pentru a întreține bogăția și prosperitatea unei elite minoritare. Era firesc ca finele și gingașele flori ale artei și inteligenței umane să fie rezervate acestei minorități, care-și putea permite să disprețuiască munca fizică, făcută de alții. A fost nevoie și de progresul tehnicilor de imprimare pentru ca să se răspîndească larg cartea și implicit instruirea unui număr din ce în ce mai mare de oameni. Cinema-ul, radio-ul, discurile, televiziunea au contribuit și ele pentru ca această floare minunată a artei și culturii să fie pusă la îndemîna celor mai puțin favorizați.

Este adevărat că știința își are partea ei de responsabilitate în gravele probleme cu care se confruntă lumea contemporană. Dar noi, oamenii, trebuie să ne încăpățînăm să găsim rezolvarea acestor probleme. Cum? Dacă ne vom reîntoarce la modul de viață al epocilor care ne-au precedat, unde vom ajunge? Fără industrie, fără tehnică și știință nu ne putem întoarce decît la sclavagism.

Reîntoarcerea este imposibilă. Acum 50 000 de ani, cînd omul a descoperit focul, el a găsit și modul de protejare împotriva animalelor și a putut să se și hrănească mai bine. Astfel, el a început să se îndepărteze de tropice și să se aventureze în zone mai puțin calde. Credeți că toate acestea n-au antrenat probleme cu consecințe negative? Ce se făcea primitivul căruia i se stingea focul în cavernă în plină noapte hibernală, neștiind să-l mai aprindă, risca să piară de frig? Și fumul? Nu era periculos pentru plămîn? De ce nu a renunțat, de ce nu s-a reîntors la viața simplă și lipsită de griji de la tropice? Nu se mai putea. Extinzîndu-și raza de acțiune, populația a crescut și ca număr. Locul de la tropice era ocupat. Și așa, după ce au descoperit focul, au învățat să și-l producă, dar să se și apere contra consecințelor lui negative. Cum? Prin noi progrese tehnice, tehnologice, științifice.

Aproximativ acum 8 000 de ani înaintea erei noastre, oamenii au inventat agricultura, au abandonat viața și libertatea nomadă și, implicit, au suportat, prin formarea primelor entități politice, tirania unui rege sau preot, a unei aristocrații. De ce nu au revenit la viața sălbatică, liberă și nomadă, consacrată doar vînatului și culesului de fructe? Ar fi fost exploatați mai puțin, ar fi avut loc mai puține războaie și ar fi fost mai puține boli. Nu se mai putea fără agricultură. Numai 100 de oameni din 100 000 ar fi supraviețuit. Problemele pe care le-a ridicat agricultura incipientă au fost rezolvate tot prin mersul înainte, adică prin noi progrese tehnologice (în-

(Continuare în pag. 126)

Mîna, ca prelungire a creierului

Un american de aleasă cultură — Stewart Brand — a avut nu de mult ingenioasa idee de a alcătui și conduce activ un colectiv de cercetători care să facă cunoscută lumii opera mîinilor, respectiv de a elabora un nomenclator sau, mai bine zis, un inventar al tuturor uneltelor pe care geniul uman le-a născocit în decursul timpurilor spre a imprima mîinilor noi valențe și noi potențialități și, implicit, muncii noi valori. Căci *nu este nici o exagerare în a afirma că orice uneltă, care există pe mapamond este în realitate o prelungire a mîinii.* O manu artifex; așadar, o amplificare a extraordinarelor ei posibilități și disponibilități, după cum mîna este o prelungire a creierului.

Prelungire a mîinii este, la urma urmei, și creionul cu care așternem aceste rînduri, dar și ultraperfecționata navă spațială, destinată a transporta oameni, instrumente ca și aparate de tot felul pe alte planete. Căci ce este în esență o asemenea navă, cu toate milioanele investite în construcția și în zborul ei, ca și cu toate miile de creiere care i-au dat naștere și care i-au supravegheat și dirijat evoluția, dacă nu echivalentul, în vremile noastre, al pietrei pe care o arunca strămoșul nostru din neolitic spre a tatona ce se află în pădurea mută din fața lui, pădure în care voia să se aventureze spre a căuta noi căi sau spre a vîna? Și, într-adevăr, ce este tot acest spectacol grandios și ultrasincronizat, concretizat în lansarea navei spațiale, dacă nu proiectarea în zilele noastre a gestului aruncătorului de piatră, al aceluiași strămoș din neolitic?

Nomenclatorul de care am vorbit mai sus a apărut în librăriile de peste Ocean în 1971 sub titlul sugestiv de «The Last Whole Earth Catalog: Acces to Tools», ceea ce înseamnă «Catalogul ultim al întregului pămînt: accesul la unelte». Această originală carte, tradusă de îndată în mai multe limbi ale pămîntului, făcînd bilanțul uneltelor create de mîna omului, ar fi putut tot așa de bine — și poate mai bine — să fie intitulată «Odă mîinii» sau «Odă muncii»; căci, într-adevăr, paginile ei te conving pe de-a-ntregul că *toate civilizațiile lumii sînt de fapt produsul finit a numai două organe: creierul și mîna.* Cineva, recenzînd opusul despre care am vorbit mai sus, preciza că «peste o sută de ani va fi singura operă publicată în acest an (este vorba despre 1971, anul apariției — *n.n.*) de care lumea își va mai aduce aminte», și s-ar putea să nu fie nimic exagerat în această aparent hazardată afirmație.

Creierul și mîna alcătuiesc o unitate funcțională perfectă și mă întreb, convins, dacă nu cumva aceste entități morfofiziologice reprezintă în esență un singur organ. Anaxagora susținea că omul este cea mai înțeleaptă ființă pentru că are mîini, în timp ce peste veacuri Leonardo da Vinci, prelucrînd reflecția ilustrului gînditor antic pe alte planuri, susținea, la rîndul său, că nu există artă acolo unde spiritul nu operează cu mîinile. Mai recent, Henri Focillon nu se sfiește a declara într-un eseu că «mîna este acțiune; ea creează și, uneori, aș zice că și gîndește... Eu nu despart mîna nici de trup și nici de spirit... *Spiritul face mîna și mîna face spiritul*».

Paleta posibilităților manuale și, implicit, paleta posibilităților muncii umane sînt practic infinite. Mîna strînge, taie, împinge, desface, leagă, scotocește, indică, scrie, cheamă, neagă, lovește, creează, distruge, împrăștie, adună, hrănește, adapă, îmbracă, mîngîie, modelează, desenează, maschează, admonestează etc.; cu un cuvînt face mii și mii de operații, materializînd reflecția umană. Cred că majoritatea verbelor din graiul oricărui popor pot fi înșiruite întru dezvoltarea acestei idei, indicînd astfel extraordinarele potențe și virtualități ale mîinii și, implicit, ale muncii. Fără ajutorul mîinilor vioara, pianul, harfa, ca și orice alt instrument muzical, ar rămîne mute. Fără ajutorul mîinilor marmura, piatra, lutul, lemnul ca și alte materiale n-ar mai reprezenta aluatul efervescent din care artiștii plastici extrag seva reprezentărilor lor artistice. Același lucru s-ar fi întîmplat, desigur, și cu pictorii. *Arta se face cu mîinile*, aceste elemente reprezentînd din acest punct de vedere indispensabile instrumente de creație. Fără mîini n-ar fi fost posibile nici prelucrarea metalelor, nici apariția mașinilor și, implicit, nici apariția acestei vîrste de aur a condiției umane reprezentată de civilizația industrială.

Din anumite puncte de vedere, mîna reprezintă un mesaj ereditar. În mînă transpar de multe ori îmbolnăvirile mai mult sau mai puțin manifeste ale organismului individual și tot *în mînă transpare uneori* spiritul, personalitatea. Mîna, ca organ periferic de informare și execuție, ține în mod unitar de acest organ central de recepție, decizie și coordonare care este creierul, ambele exteriorizînd de fapt o realitate funcțională unitară și indivizibilă. Cine ar crede că toată această extraordinară paletă de mișcări, nuanțe și determinări ține, de fapt, de sinergismul funcțional a nu mai puțin de 27 de oscioare care intră în alcătuirea mîinii? Lăsînd la o parte falangele — în număr de 14 —, ce intră în alcătuirea degetelor propriu-zise, ca și cele 5 metacarpiene ce alcătuiesc scheletul palmar, mai trebuie să avem în vedere, atunci cînd vorbim despre suportul osos al mîinii, și cele 8 oscioare care constituie rădăcina palmei. Toate aceste 8 oscioare cu denumiri dintre cele mai stranii (os scaphoideum, os lunatum, os triquetrum, os pisiform, os trapezium, os trapezoideum, os capitatum și os hamatum), descărnate și examinate cu luare-aminte, ne

apar aidoma unor veritabile diamante, măiestrit şlefuite. Toate cele 27 de oscioare ale mîinii sînt puse în mişcare de către muşchi, şi aceştia deosebit de numeroşi (patru sînt numai la degetul mic, de exemplu), în timp ce nenumăratele filete nervoase, nenumăratele vene şi artere asigură circulaţia impulsurilor nervoase ca şi a combustibilului tisular.

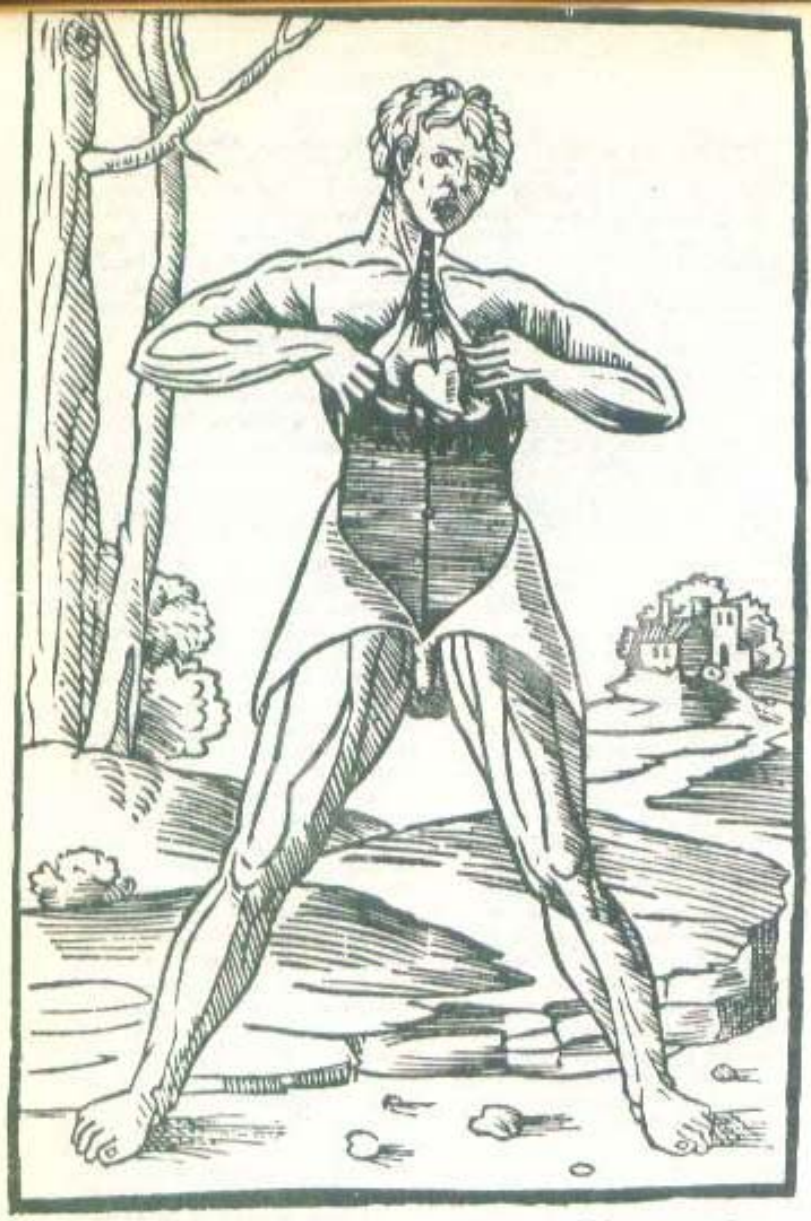
Sinergismul funcţional al mîinii este atît de perfect încît se zice că simplul gest concretizat în mîngîierea simplă a unei pisici presupune intrarea în funcţiune a tuturor elementelor osoase, tisulare, vasculare şi nervoase care intră în structura ei. Nu este greu deci de a ne imagina ce se va întîmpla cu tot acest perfecţionat angrenaj în momentul în care este atacat pe corzile viorii sau pe clapele pianului un pasaj muzical de mare virtuozitate. Gingaşele balamale ale mîinii ne dau impresia, în acel moment, că dau drumul, că eliberează pe moment însuşi spiritul mîinii. *Mîna îşi lasă amprentele sale, asemenea unui autentic sigiliu al speţei, pe toate realităţile lumii, pe toate formele muncii umane.* Ea este capabilă de extraordinare plasticităţi şi metamorfoze. Simţul tactului pe care ea îl materializează se poate perfecţiona într-o asemenea măsură încît organul manual poate discerne, ca în cazul orbilor, de exemplu, pînă şi figurile de pe un joc de cărţi, şi tot acest miracol este posibil graţie evaluării prin tact a grosimilor infinitezimale ce intră în reliefurile imaginii. Mîna, într-o asemenea situaţie, ne dă impresia că pur şi simplu vede, metamorfozîndu-se în autentici analizatori oculari. Apoi, pe de altă parte, sînt situaţii în care mîna ne dă impresia că pur şi simplu aude, aşa cum se întîmplă la surzi. Beethoven, de exemplu, percepea sunetele în perioada surzeniei sale accentuate interceptînd vibraţiile instrumentului muzical la care compunea, respectiv ale pianului, cu ajutorul mîinilor sau mai degrabă cu ajutorul unei baghete de lemn pe care o ţinea între dinţi şi care mijlocea transportul undelor sonore spre creier.

Mîna este capabilă la drept vorbind de orişice performanţă. Nu este din acest punct de vedere nici o exagerare în afirmaţia poetului Vincente Aleixandre, care susţinea că ea ar putea să numere iarba muntelui fir de fir. Un alt poet, Paul Valéry, învesteşte mîna şi cu valenţe filozofice. În discursul pe care acesta l-a ţinut în faţa participanţilor la Congresul de chirurgie din 1938 (este vorba despre un mare congres cu caracter internaţional care a avut loc la Paris) a declarat următoarele: «Mîna asta este filozof. Ea este, chiar şi încă înaintea sfîntului Toma Necredinciosul, un filozof sceptic. Numai ceea ce atinge ea este real. Realul nici nu are, nu poate avea altă definiţie». Celebrul poet citat se declară chiar surprins că pînă la ora actuală nu s-a scris un tratat despre mînă.

Unii nutresc o veritabilă fascinaţie, un veritabil cult pentru acest organ al fiinţei umane care este mîna. Se spune în acest sens că celebrul ortoped francez J. Tavernier plîngea în situaţiile în care, forţat de diagnostic şi, în special, de prognostic, era obligat să amputeze o mînă. *Mîna deţine apoi cifrul personalităţii noastre somatice. Arhitectura şi configuraţia amprentelor digitale şi palmare fac din noi un unicat.* Priviţi în acest sens, cu o lupă mult mărităoare, jocul extraordinar de variat al crestelor ca şi al şanţurilor care ne brăzdează reliefurile palmare şi digitale şi veţi rămîne realmente, uimiţi de inepuizabila şi irepetabila diversitate pe care o veţi constata! Aceste însemne somatice, cunoscute de antropologi sub denumirea de dermatoglife, alcătuiesc un veritabil sigiliu biotipologic, o a doua faţă a fiinţei noastre — după unii mult mai caracteristică decît cea obişnuită. *Mai degrabă putem găsi similitudini perfecte între două feţe — deşi acest fapt ţine de domeniul excepţiei — decît între două hărţi dermatoglifice.*

Unele cercetări de dată recentă au dovedit faptul că unele aberaţii cromozomiale îşi pot face simţită prezenţa în geografia dermatoglifelor, ceea ce lasă să se întrevadă posibilitatea — cel puţin într-un număr bine determinat de entităţi — a diagnosticării unor dezordini genetice pe această cale. Dar de la situaţia arătată şi pînă la această pseudoştiinţă care este chiromancia sînt mii de leghe. Chiromancia — termen provenind de la cuvintele greceşti *chiros*, care indică mînă, şi *matia*, ghicire — vrea să însemne posibilitatea descifrării destinului individual pe calea analizei macroscopice a dermatoglifelor digitale şi palmare. Cîndva aceşti cititori în palmă — aidoma cititorilor în stele, respectiv astrologii — s-au bucurat de o mare trecere în lumea celor creduli şi a celor mai puţin instruiţi, şi, din nefericire, mai există asemenea exemple chiar în ziele civilizaţiei noastre ultratehnicizate. Am în biblioteca personală un «tratat» de chiromancie intitulat «Cum se ghiceşte în palmă», carte apărută în cadrul fostei edituri «Alcalay» înainte de 23 August 1944. Subtitlul acestui «tratat» sună astfel: «Cum poţi cunoaşte caracterul unei persoane. Ghicirea trecutului, aflarea prezentului, dezvăluirea viitorului şi cunoaşterea maladiilor». Sursa de inspiraţie a acestui op chiromancic este indicată chiar în prefaţă: «...Cele mai multe din aceste indicaţiuni sînt rezumate după cele ştiute de la o ţigancă, celebră în lumea întreagă, care, la vîrsta de 18 ani, fiind prezentată împăratului Franz Josef, a prezis moartea tragică a împărătesei Elisabeta, sinuciderea prinţului de coroană, Rudolf, ca şi alte nenorociri pe care le-a suferit în urmă dinastia Habsburgilor».

Pentru oamenii zilelor noastre, «ştiinţa» chiromanciei reprezintă indiscutabil o sursă de umor, chiar în ipostaza că o ţigancă de 18 ani, în numele hazardului, al unei particulare intuiţii sau în numele unei dotaţii psihologice native, în virtutea căreia pot fi sesizate anumite puncte nodale, a putut prezice, mai mult sau mai puţin exact, tot felul de nenorociri survenite în dinastia Habsburgilor, nenorociri care îşi au, desigur, explicaţii genetice, sociopolitice ca şi psihofamiliale bine precizate. Mîna spune într-adevăr foarte multe pentru că ea este o prelungire exterioară a creierului şi pentru că ea este implicată în majoritatea activităţilor umane. Mîna apoi spune foarte multe pentru că este principala unealtă a făpturii umane şi chintesenţa muncii umane. Iar munca este, la rîndul ei, marea noastră providenţă şi marea noastră speranţă. Exact aşa cum precizează J.M. Guyau, «munca este adevărata providenţă umană, adevărata noastră rugăciune. Să lucrăm în loc de a ne ruga. Noi nu avem speranţe decît în noi înşine, iar în ceilalţi oameni să ne bizuim tot pe noi». Adică pe mintea şi pe mîinile noastre.



Inima, un organ miraculos

Organismul uman reprezintă un conglomerat de țesuturi, sisteme și aparate dintre cele mai perfecționate, toate acționînd în mod normal unitar, în cadrul unui sinergism funcțional și mai perfecționat. **Cel mai elementar manual de anatomie și fiziologie umană reprezintă, pe anumite planuri, o pledoarie pentru infailibila logică a Naturii și pentru inepuizabila străduință a Vieții de a intra în posesia unor morfologii și funcționalități din ce în ce mai superioare.** Desigur că în cadrul acestui conglomerat se impune atenției în primul rînd acest uimitor tablou de recepție, comandă și coordonare reprezentat de structurile creierului și ale sistemului nervos periferic, ale organelor de simț și ale glandelor cu secreție internă; acest enorm sistem de irigații reprezentat de aparatul vascular; acest ultraperfecționat aparat de schimb mijlocind circuitul oxigenului și al bioxidului de carbon dintre mediul intern și cel extern reprezentat de aparatul respirator; acest laborator de mare finețe și promptitudine reprezentat de tubul digestiv și de glandele sale anexe, ca și de atîtea alte numeroase sectoare morfofuncționale, impresionîndu-ne prin ordinea și finalitatea cu care se integrează în marea ordine și în marea finalitate caracterizînd organismul uman.

Dacă ar fi totuși ca în contextul acestui complex conglomerat de țesuturi, sisteme și aparate să găsim un reper de prim ordin, un centru gravitațional funcțional, indiscutabil că acest reper și acest centru va fi reprezentat de către inimă. Mai mulți factori ne determină să facem această selecție. În primul rînd trebuie să-l semnalăm pe acela în virtutea căruia, cel puțin **din punct de vedere teoretic,** destinul individual este marcat de două repere extreme, polare: **prima și ultima bătaie a inimii.** În al doilea rînd vom preciza că acest organ funcționează neîntrerupt, în tot cursul vieții, și orice discontinuitate sau blocare înregistrată în funcționalitatea acestui perfecționat metronom biologic se concretizează în boală sau exitus. În al treilea rînd, în materie de inimă ne impresionează enorma desfășurare de energie, enorma activitate mecanică efectuată de către acest organ cîntărind la individul adult în medie numai 300 g. Toate elementele care îl compun se află într-o perfectă continuitate anatomică și într-un perfect sinergism funcțional, desfășurîndu-se astfel forțe și energii de neconceput pentru o unitate biologică care este ceva mai mare decît mărimea pumnului aceluia care o posedă.

Cîteva cifre ne vor introduce de îndată în această realitate. La fiecare contracție, inima trimite în artera aortă aproximativ 70 ml de sînge, pentru a fi răspîndit în toate ungherele organismului, și tot pe atîta în arterele pulmonare pentru eliminarea bioxidului de carbon și pentru încărcarea sa cu acest combustibil vital care este oxigenul. Inima se contractă în mod obișnuit într-o singură oră de aproximativ 4 200 de ori, pompînd în acest interval de timp circa 300 l de sînge. Într-o zi aceste contracții se ridică la cifra de 100 000 de ori, această valoare devenind de-a dreptul astronomică pe parcursul unui an: 36 000 000 de ori. În numai 24 de ore, prin această pompă vie trec în jur de 7 000 l de sînge, iar într-un an — 2 500 000. Un calcul elementar ne demonstrează faptul că, **într-o viață mijlocie de om, inima acestuia va pompa în jur de 200 000 tone de sînge, ceea ce este echivalent cu 400 cisterne de cale ferată a cîte 50 de tone fiecare.** Dacă ar fi să subliniem efortul mecanic pe care îl desfășoară zilnic inima, am preciza că acesta este de ordinul ridicării a 15 oameni adulți, de greutate obișnuită, pe acoperișul unui bloc cu 5 etaje. Pentru efectuarea aceluiași lucru pe cale mecanică, ar fi necesară o pompă cu roți dințate în greutate de 47 kg, și nu de numai 300 g cît are pompa musculară care în mod curent efectuează acest efort.

Ceea ce, de asemenea, merită de a fi semnalat în legătură cu funcționalitatea inimii ține de uimitoarele posibilități de adaptare la efort ale acestui organ. Cercetări experimenta-

le au demonstrat faptul că inima unui căţel de numai 8 kg, de exemplu, poate prezenta, în caz de efort, variaţii ale debitului ce se situează între 200 ml pe minut şi 3 000 ml, fără ca acesta să exteriorizeze, din acest motiv, nici un semn de insuficienţă. Această uriaşă activitate a miocardului necesită, desigur, un mare aport de sînge, care este asigurat de cele două mari artere-coronare — dreaptă şi stîngă —, care, asemenea unui ecuator, înconjură inima şi din care ies, ca dintr-o rădăcină, nenumărate ramuri arteriale cu lumen mai mic.

Indiscutabil că în cazul inimii avem de-a face cu un organ minunat, cu un autentic «viscer mirabilis», capabil de cele mai incredibile performanţe. Dar tocmai această extraordinară capacitate funcţională de care dă dovadă acest organ, această extraordinară capacitate de adaptare în faţa oricărei situaţii, este responsabilă şi de anumite contrarietăţi care i-au frapat întotdeauna pe slujitorii lui Asklepios. Cu aproape jumătate de secol în urmă, celebrul cardiolog german Karl Fahrenkampf se exprima în această privinţă astfel: «Cît de des căutăm, în zadar, să găsim la autopsie o explicaţie plauzibilă a morţii! De cîte ori, pe de altă parte, nu ni se întîmplă să nu putem înţelege **cum o inimă profund alterată, profund modificată de boală, a putut să funcţioneze ani de zile ca cel mai perfect motor!**». Un alt cercetător, de data aceasta de limbă engleză, susţine punctul de vedere că **«cine vrea să trăiască, mult şi bine trebuie să se ocupe de inimă nu atunci cînd aceasta este deja bolnavă, ci atunci cînd ea este perfect sănătoasă sau numai dă impresia că este, aşa cum se întîmplă în enorma majoritate a cazurilor»**.

Astăzi nu mai este un secret pentru nimeni că bolile cardiovasculare ocupă primul loc pe scara mortalităţii în majoritatea ţărilor civilizate. Inkes împinge lucrurile şi mai departe, susţinînd cu maliţiozitate şi cu fină ironie că **«mortalitatea prin boli cardiovasculare a devenit cel mai fidel indice de măsurare a nivelului de civilizaţie la care a ajuns o anume colectivitate umană»**.

Morbiditatea prin bolile de inimă şi de vase întrece net, în perimetrul ţărilor civilizate, pe aceea furnizată de cancer, leucemie, tuberculoză, poliomielită ca şi prin accidentele rutiere luate împreună. Astăzi ştim precis că ateromatoza este responsabilă de 35-50% din totalitatea deceselor ce survin în cazul suferinţei muşchiului cardiac sau a vaselor periferice. Tot aşa de precis mai ştim că ateromatoza coronarelor, respectiv a acelor două artere principale care irigă muşchiul inimii, este responsabilă de 90% din decesele prin infarctul de miocard.

Aşadar, ateromatoza este marea şi paradoxala surpriză a confortului şi a abundenţei materiale. Un alt fapt care i-a frapat pe cercetătorii de specialitate este că **drama infarctului are loc în inimi încă prea bune pentru a muri** («Too good to die» — după cum se exprimă Stamler). Şi, în sfîrşit, un alt fapt de observaţie ţine de viteza cu care se instalează moartea în cazul infarctului, ca şi de insuficienta adaptare a medicinei practice, operative, în faţa acestei situaţii. Este vorba despre acei 20% de indivizi prezentînd o criză cardiacă şi care mor subit sau semisubit înainte de a beneficia de un tratament oarecare — mai întotdeauna posibil. Mai trebuie subliniat faptul că aproximativ 50-60% dintre cei care sucombă în cursul unei crize cardiace efectuează acest lucru în mai puţin de o oră. Iată raţiunea acelor unităţi de terapie intensivă, profilate exclusiv pe tratamentul de urgenţă al infarctului şi care proliferează ca ciupercile pe toate meridianele lumii civilizate. Iată raţiunea pentru care se popularizează cu atîta insistenţă, în rîndul publicului larg, aşa-numiţii factori de risc, a căror prezenţă condiţionează o frecvenţă mai importantă a ateromatozei şi a consecinţelor sale nefaste şi care sînt: hipertensiunea arterială, supraalimentaţia, surmenajul, sedentarismul (respectiv cei trei S tragici), apoi hipercolesterolemia, diabetul, fumatul, stressul psihoemoţional şi uneori factorii genetici. Iată raţiunea pentru care Organi-

Demonstraţie cardiologică în anul 1699 la Amsterdam. Pictură de Jurrioen Pool.

zația Mondială a Sănătății se străduiește să popularizeze, atît în rîndul publicului larg cît și în rîndul medicilor, deviza «Inima în inima sănătății».

Inima reprezintă cel mai perfecționat motor existent în natură. Cum nu există motor care să funcționeze în bune condiții fără o anumită îngrijire, nici în cazul inimii nu putem avea pretenția normofuncționalității, ignorînd cu desăvîrșire anume condiții de îngrijire și întreținere. Să nu uităm că, în esență, inima este un mușchi, iar pentru un mușchi mișcarea reprezintă însăși rațiunea de a exista. Din acest motiv, oamenii supuși în permanență solicitărilor musculare sînt incomparabil mai puțin afectați de bolile cardiovasculare, și în special de boala coronariană. Grăsimea «gripează» acest motor perfect automatizat care este inima, așternînd patul ateromatozei. Drama inimii în cazul obezității este din acest motiv drama calului slăbănog care trage după el o căruță supraîncărcată. Omul poate deveni obez în două situații net diferențiate: ori cînd mănîncă prea mult, ori cînd cheltuiește prea puțin. În ambele aceste situații, inima are de suferit.

Vîrsta adevărată a omului este aceea indicată de inima și de arterele sale. Puterea de refacere a inimii este fenomenală. Și mai fenomenală este puterea ei de adaptare.

«Ischemia cardiacă sau cardiopatia coronariană — după cum se precizează într-un document oficial al O.M.S. — a atins proporții fantastice și se întinde la grupe de vîrstă din ce în ce mai tinere. Trebuie să ne așteptăm deci să o vedem crescînd și lulnd proporțiile uneia dintre cele mai dezastruoase epidemii pe care le-a cunoscut omenirea vreodată.» Profilaxia acestei epidemii rezidă în primul rînd în grija față de pompa cardiacă și de canalele pe care aceasta le irigă.

Surmenajul, sedentarismul și supraalimentația reprezintă tripleta tragică ce, prin atacurile sale perfide și insidioase, aduce cele mai mari prejudicii inimii și vaselor sale și ca atare trebuie să luptăm în primul rînd împotriva rigorilor acestei triplete.

ARCADIE PERCEK

NOUTĂȚI MEDICALE ROMÂNEȘTI

● Dr. Ioan Mogoș de la Spitalul de oncologie din București, împreună cu specialiști în electronică, a pus la punct funcționarea unui aparat cunoscut sub numele de Biotermoanalizator. Folosirea acestuia face posibilă studierea statistică a temperaturilor diferitelor părți componente ale organismului omenesc. Datorită gradului de mare precizie cu care funcționează acest aparat, se pot diagnostica diferite afecțiuni cardiovasculare. De asemenea, aparatul permite identificarea centrelor de dezvoltare ale tumorilor benigne și maligne situate atît la nivelul epidermei, cît și în interiorul corpului omenesc. Pentru deosebita sa valoare științifică, invenția a fost brevetată în: Franța, Anglia și în Statele Unite ale Americii. ● STILBOSTAT este denumirea medicamentului realizat de un colectiv de specialiști condus de acad. dr. Ștefan Milcu. Brevetat la noi, în Franța și Statele Unite ale Americii, Stilbostatul este folosit cu succes în tratamentul cancerului de prostată. Bine tolerat, cu efecte nocive secundare restrînse, în comparație cu tratamentul realizat cu alte medicamente similare, noul medicament românesc dă prin administrare efecte antitumorale intense, rapide și durabile. ● De peste un an, colectivul de cercetători al laboratorului de microbiologie din Institutul de seruri și vaccinuri «Dr. C.I. Cantacuzino», condus de dr. Domnica Drăghici, prepară un vaccin BCG pentru imunoterapia cancerului. În concordanță cu rezultatele similare din lume, noul vaccin românesc se utilizează în tratamentul anumitor forme de cancer, în special în leucemii.

● La același institut, în laboratorul dirijat de dr. Florica Ionescu-Stoian, colectivul de cercetători a pus la punct un mini-test care permite depistarea rapidă și în masă a diabetului. În flacoane speciale sînt închise benzi impregnate cu un complex de reactiv enzimatic. Verificat în clinici de specialitate, mini-testul permite oricărei persoane să-și determine în cîteva secunde cantitatea de glucoză, albumină și PH. Aceasta va duce la descongestionarea laboratoarelor de analiză din policlinici și mai ales va permite luarea din vreme a măsurilor de tratament.

SMARANDA SBURLAN

Imposibila reîntoarcere

(Urmare din pag. 121)

trebuințarea vicelor în locul oamenilor, a cailor în locul vitelor, asolamente, îngrășarea pămîntului etc.).

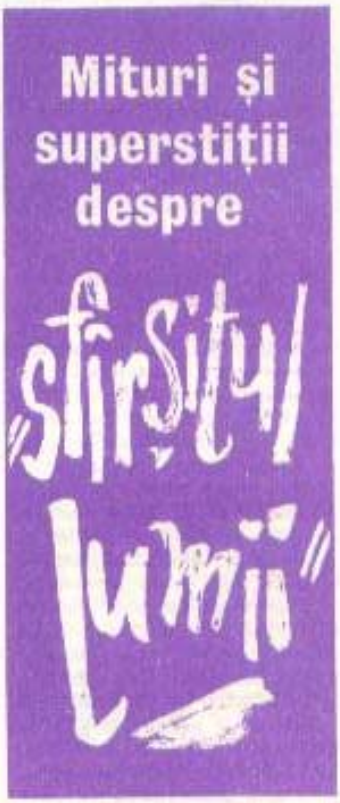
Dar să luăm epoca noastră. Creșterea economică și socială tot mai impetuoasă ca și acțiunea tot mai diversificată a oamenilor cunosc, la rîndul lor, noi dificultăți. Dar oare penuria de combustibili și energie ar putea să ne determine să renunțăm la mașini și să ne reîntoarcem la trăsuri? Să renunțăm la calorifer pentru a ne încălzi ca strămoșii? Să renunțăm la electricitate și să ne servim de luminare? Imposibil. Nu mai există suficienți cai, nici destul lemn, nici suficiente lumînări. În 1800, cînd industria rostea primele ei cuvinte, planeta nu cuprindea decît 900 milioane de locuitori. Acum are 4 miliarde. Cum să hrănești, să adăpostești, să dai satisfacții unei asemenea populații fără industrializare, fără o agricultură modernă, fără o știință și tehnologie din ce în ce mai perfecționate?

Dacă toată lumea aceasta de azi ar trece la «viața simplă în mijlocul naturii», numai un sfert din actuala populație a globului ar putea să trăiască. Nu, singura soluție care a fost aceeași de-a lungul întregii istorii este de a rezolva problemele noastre mergînd înainte, și nu înapoi, printr-un progres științific și tehnologic încă și mai puternic.

În substratul fiecărei forme de cult, fie ea ajunsă la o religie consolidată (cum era cea din Egiptul faraonic sau cum sînt marile religii ale epocii moderne: creştinismul, islamismul, budismul), fie restrînsă la o formă specifică de sectă sau de cult tribal, ideile referitoare la soarta finală a lumii şi a omenirii sînt nelipsite. Nu trebuie să uităm că omul primitiv, încă înainte de a-şi compune o mitologie propriuzisă şi înainte de a-şi organiza credinţele într-o religie de concepţie doctrinară cît de cît unitară, luase contact, ca să zicem aşa, mistic cu fenomenele mediului său ambiant, în condiţia spaimei lui neîncetate faţă de fenomene; aşa s-au alcătuit credinţele sale de «prereligie», animatiste şi animiste, aşa deci a purces acel primitiv la atribuirea de spirite obiectelor şi făpturilor din jurul său, aşa a populat natura cu duhuri şi cu forţe anonime, pe care le numim generic «mana», şi-a născocit totemuri, a practicat cultul strămoşilor, a purtat amulete, dar mai cu seamă a început să mediteze la cîteva fenomene pe care le constata într-o repetiţie (el nu ştia că e firească) mai mult sau mai puţin ciclică: *moartea* oricărei fiinţe şi a oricărui lucru, *naşterea* — de prunci umani, pui de animale şi păsări, lăstari vegetali; chiar un bolovan sfărîmat în mai multe pietre era pentru el o înmulţire, o regenerare. Cînd însă omul a început să practice (spre sfîrşitul paleoliticului) agricultura, ciclicitatea vegetală perfectă l-a pus pe gînduri şi din epoca aceea au luat fiinţă miturile osiriace, ale morţii şi renaşterii; apar astfel în anumite categorii mitice figuri ale zeului care moare şi învie: Osiris la egipteni, Attys în Asia Mică, Adonis la greci, Baldr la scandinavi.

Dar oamenii arhaici au asistat şi la mari catastrofe din natură: imense inundaţii, cutremure, erupţii vulcanice; molimi, perioade de secetă; mai mult, există ipoteza că memoria omului era suficient de antrenată spre a reţine spectacolul înspăimîntător al consecinţelor marii retrageri a gheţarilor copiţi după ultima glaciaţie (cînd probabil se va fi născut mitul potopului universal, ca şi mitul special al Atlantidei).

Atunci cînd, mult mai tîrziu, mitologiile s-au ramificat abundent şi s-au filtrat prin exerciţiul filosofic şi poetic al omului antichităţii, miturile escatologice* au devenit mai complexe, mai agitate mental, întrucît omul începuse să nu se împace filozofic cu ideea de moarte: aşa probabil au luat naştere miturile de refuz al morţii, despre reîncarnare (în India, din epoca vedică pînă în cea budistă, în concepţiile celţilor etc.) şi despre distrugerea periodică şi regenerarea periodică a lumii, adică a universului. În acest din urmă sens distingem două tipuri de concepţii religioase: una, despre balansul ciclic al lumii — creaţie-distrugere (ceea ce în concepţiile astrofizice foarte noi se numeşte, privind o durată incalculabilă, după unii savanţi o dată la 82 miliarde de ani, explozie-implozie), ca în mitologia vedică a



Indiei (cele patru ere numite *yuga* alcătuind un lung ciclu, de măsura unei ere cosmice — *kalya*) sau ca în mitologiile Americii precolumbiene, mai ales la azteci (ciclurile numite *sori*); cealaltă concepţie este limitativă, crezînd într-o singură distrugere (termenul biblic curent: *ziua de apoi*) şi, dealtfel, foarte răspîndită în religiile ultradogmatice (zoroastrismul din Avesta, cele două religii dezvoltate din Vechiul Testament, concepţia eclectică din Coran etc.). În primul tip, de pildă în concepţia Vedelor din India străveche, un ciclu cosmic *kalya* echivalează cu 1 000 de cicluri distrugătoare *pralaya*, reprezentînd o zi din existenţa abstractă a aşa-zisului «suflet universal» Brahman, adică, după calculul învăţaţilor comentatori antici din Upanishade, de 4 390 000 000 ani omeneşti. În al doilea tip, duratele sînt indeterminate, iar toată literatura profetică şi apocaliptică ce prevesteşte «sfîrşitul lumii» se fereşte de precizări. Aici se cuvine un comentariu care va revela partea curioasă a acestor evitări de calcul ale termenului profeţiei. Să luăm oricare din cărţile profeţilor biblici (Iezechil, Isaia ş.a.): confruntarea textelor profetice cu datele istorice (ca în cazul lui Iezechil, un preot identificabil cu un personaj istoric din vremea captivităţii babiloniene a evreilor, care nu a scris de fapt decît o carte polemică şi în acelaşi timp un pamflet politic antibabilonian) ne pune în faţa faptului că toţi profeţii şi-au luat ca punct de plecare o serie de evenimente petrecute, nu care se vor petrece, iar descrierea de amănunt (ca în focul distrugător universal din Avesta zoroastrică sau ca în Apocalipsul principal creştin) se bizuie pe întîmplări petrecute; un mit (mai degrabă o simplă legendă mitizată) ne oferă explicaţii mai clare tot în Biblie: cîmpul de luptă unde ar urma disputarea unei bătălii apocaliptice între forţele binelui şi forţele răului, la «ziua de apoi», numit Armageddon şi luat în antrepriză de unele secte contemporane, nu este dealtminteri decît ecoul nud al mai multor războaie confirmate istoric, purtate în antichitate în localitatea istorică Megiddo (ilustrată şi de armele faraonului Tutmes), numită în ebraică Har Megiddon.

Ne putem da şi mai bine seama cît de legate sînt istoric şi geografic de teritorii şi populaţii determinate toate aceste profeţii despre sfîrşitul lumii, dacă le examinăm fie şi măcar din optica unei hărţi climatologice a planetei noastre. Apocalipsele ebraice şi creştine pun mult temei pe cutremure, întrucît Palestina e certificată încă din antichitate drept o zonă seismică; dar nu vom găsi în schimb nici un mit escatologic pe bază seismică în Australia, spre deosebire să zicem de arhipelagurile polineziene sau, şi mai acut, de mitologia aztecă, avînd una din cele patru ere, sau patru *sori*, consacrată chiar acestui specific: era «Patru-Cutremure»; iar zona, cum ştim şi azi, este una dintre cele

* *Escatologie* — totalitatea concepţiilor religioase referitoare la soarta finală a lumii şi a omului

mai pronunțat seismice. Sau să alegem mitul foarte plin de poezie tragică al Amurgului zeilor (Ragnarökr) din mitologia scandinavă, pe care mitul îl zugrăvește ca precedat de un ciclu geros și viscolit, cu imense zăpezi, numit «iarna Fimbul», ceea ce într-adevăr ar fi imposibil bunăoară în mitologia Egiptului faraonic, unde pînă și mitul diluvian se prezintă sub forma unui potop nu de apă, ci de flăcări solare.

Au existat și împrejurări în istoria mai recentă a profețiilor escatologice ducînd la consecințe de un ridicul tragic, din pricina dublei naivități a unei societăți primitive (a naivității profeților care riscaseră stabilirea unei oarecare date a «sfîrșitului lumii», ca și a naivității credincioșilor; este vorba aici și de faptul că primitivul, fie că este dintr-o societate tribală de tip istoric neevoluat, fie că este pur și simplu un ignorant, un arierat, care nu beneficiază de informația științifică din cadrul societății civilizate în care există, trăiește totdeauna mitul ca pe o realitate); spre sfîrșitul secolului XIX, aflînd dintr-o mixtură apocaliptică combinată din credințe locale și din colportaj escatologic efectuat de misionarii europeni că lumea «se apropie de sfîrșit», că «pămîntul urmează să fie nimicit prin foc și prin apă», toți membrii tribului guarani au pornit în pirogile lor fragile peste ocean, în căutarea unei țări paradisiace, a unei «țări fără de păcat»; inspirată și condusă de șamanii locali, călătoria aceasta absurdă a durat cîteva zeci de ani, pînă în anul 1912, cînd s-au epuizat de la sine și interesul și credințele navigatorilor îmbătrîniți.

Formele — cauzal distribuite — ale escatologiei mitologice în genere s-ar putea grupa în două categorii largi, care la un moment dat se și pot contopi printr-o operație teologică: una, și cea mai veche, privea, cum s-a arătat mai sus, înregistrarea timpurie de către oameni a repetiției fenomenelor din natură, mai cu seamă succesiunea anotimpurilor (primăvara=naștere, vara=maturitate fecundă, toamna=bilanțul vîrstei, iarna=moarte, apoi din nou de la început), extrapolată de primele îndrăzneli de gîndire filozofică la o stare universală; alta, cu un evident conținut moral (morala societății de epocă), prevestind celor care încalcă legile moralei religioase și uneori moralei în general un sfîrșit de pedeapsă, fie de escatologie individuală, fie obștească, printr-un «sfîrșit al lumii» subsumat unei justiții providențiale, dar de un mecanism care trădează fără dificultate modelul ei foarte terestru, și, mai mult, foarte ancorat în realitatea istorică a ariei sociale respective.

Modul de a enunța acest gen de doctrine escatologice, deci de a «profetiza», se concretizează, istoric, în ceea ce numim literatură apocaliptică, ce nu lipsește nici ea (în forme scrise, mitografice sau orale, folclorice) din nici o religie, primitivă sau evoluată. Bineînțeles, ea nu se reduce la Apocalipsul lui Ioan Teologul, cu care se încheie codexul biblic, acest apocalips folosind el însuși fie texte prelucrate din profeții Vechiului Testament (în special din cartea lui Iezechil), fie ecouri de folclor fabulos și de mitologie răspîndită în lumea elenistică, fie chiar modele mitice din Avesta zoroastrismului persan (de pildă, catastrofa finală, cu încătușarea Satanei, care e similară biruirii principiului zoroastric al răului — Ahriman, sau — mai exact — Angra Mainyu, de către principiul binelui, Ahura Mazda și pînă și cu așa-zisul război ceresc avestic, pînă la detalii). Dar întreaga arie mitologică a lumii cuprinde, fie interinfluențate, fie autonome, numeroase profeții asemănătoare (de la cărțile lui Chilam Balam din zona maya a precolumbienilor pînă la unele mituri malaeze din Pacific); evul mediu european dăduse greș de cîteva ori în strategia lansării profețiilor apocaliptice, stîrnind panică fie la anul 1000 (cînd nu s-a întîmplat nimic deosebit), fie alte dăți (cînd termenele s-au scurs tot fără evenimente spectaculoase). De aceea, cei mai mulți speculatori ai apocalipselor renunță, ca și religiile antice, la determinări calendaristice, măcar înăuntrul aceleiași epoci, care este controlabilă de către generațiile vii.

Iar orișice sentiment mai copleșitor din fața unui mit apocaliptic, poate redactat cu mai mult nerv al fabulosului poetic, dispare — ca sentiment de neliniște — numai în urma unei simple operații de mitologie comparată, cum am și încercat să arătăm.

VICTOR KERNBACH

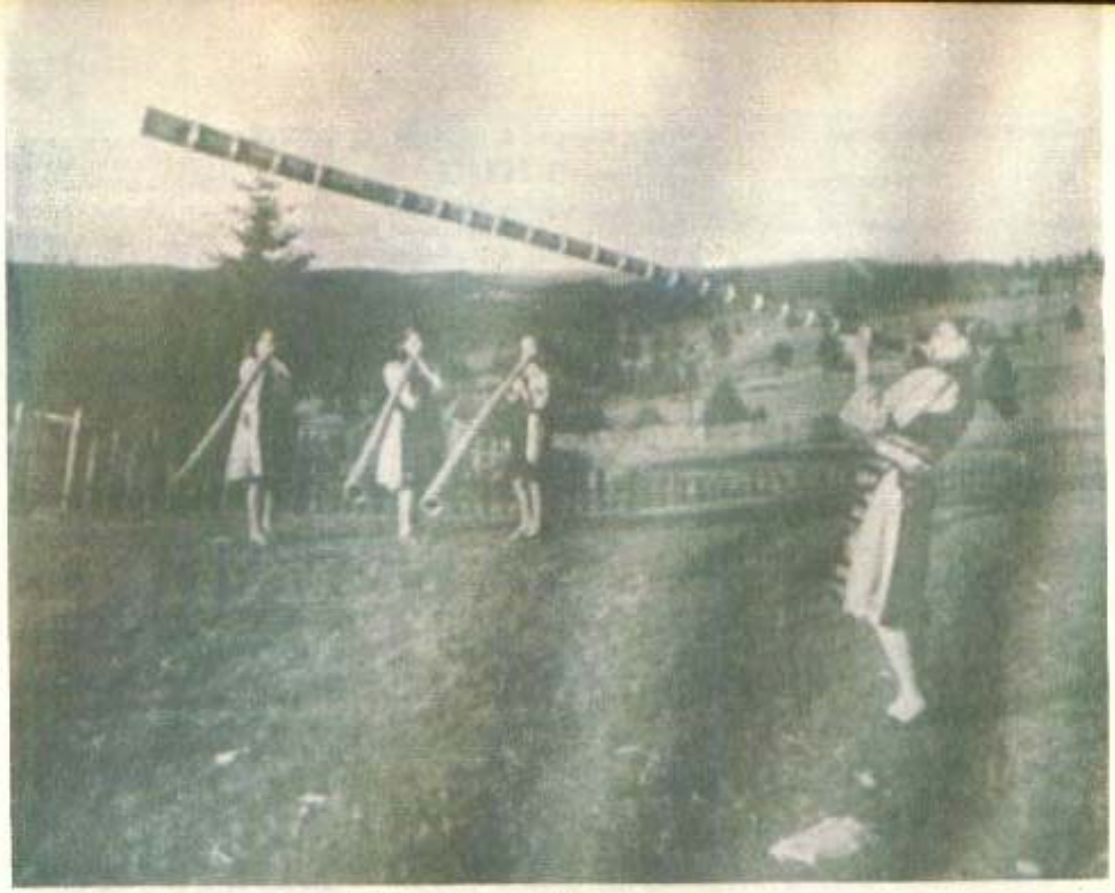
NOUTĂȚI MEDICALE ROMÂNEȘTI

● Sîngele, acest produs biologic de primă valoare, permanent necesar în diverse situații, trebuie folosit cu multă economie. Dr. Rodica Pîrvu, de la Institutul de hematologie din București, a realizat un dispozitiv pentru recoltarea de sînge în Y. Se știe că odată început (un flacon de 250 ml), indiferent de cantitatea nefolosită, acesta se aruncă. În transfuziile necesare copiilor, cantitatea de sînge este frecvent foarte mică. Noul dispozitiv face posibilă recoltarea aceleiași prize de sînge de la donator, dar în același timp și în două flacoane mici.

● În același scop — al economisirii sîngelui —, medicului Rodica Pîrvu i-a fost brevetată și invenția «Dispozitivul de probă martor». Închise într-un recipient ce însoțește flaconul, cîteva miligrame de sînge permit realizarea, dincolo de grupa sanguină, a unei game de analize de mare finețe, care să stabilească factorii posibili antigenici și RH, după care se determină compatibilitatea sîngelui folosit în transfuzie pentru fiecare bolnav în parte.

● La Clinica de stomatologie din București, dr. Barbu Stelian a stabilit metoda și aparatul de realizare a autotransplantului dentoosos. Cu aceasta, știința medicală românească și-a înscris o nouă pagină de valoare. Autotransplantul dentoosos, experimentat îndelung, a demonstrat posibilitatea de integrare și rezistență în timp. Invenția dr. Barbu Stelian face posibil ca indicația de protezare mobilă să fie uneori îndepărtată din practica stomatologică.

SM. S.



GHID SĂRBĂTORESC

• Datini din străbuni • Manifestări folclorice

Oriunde ne-ar purta paşii, din Maramureş peste Carpaţi, pînă în Cîmpia Română şi umbletul liniştit al Dunării, de la ţărmurile Mării şi pînă-n asfinţit, spre şesurile roditoare ale Crişurilor, pretutindeni oamenii gliei străbune poartă cu aleasă grijă datini şi obiceiuri, strălucite tradiţii. Obîrşia lor străbate spre noi din vremuri de demult, purtînd prin veacuri ritmurile muncii, ale cîntecului şi jocului, bărbăţia luptei şi lumina omeniei fiinţei noastre mereu statornice pe această vatră.

Vă prezentăm în cele ce urmează cîteva dintre manifestările folclorice ce se desfăşoară de-a lungul anului între hotarele acestui legendar pămînt numit România.

IANUARIE

● *Căluşerul transilvănean*, festival ce are loc anual în cea de-a doua jumătate a lunii, reuneşte la Deva echipe de căluşari din întregul judeţ, precum şi din Alba, Sibiu, Braşov şi Caraş-Severin.

FEBRUARIE

● *Izvoare fermecate*, întîlnire la Tg Jiu, în care se întrec rapsozi populari şi lăutari gorjeni în scopul păstrării şi valorificării tezaurului artei populare de pe aceste plaiuri.

MARTIE

● *Povestea vorbei*, sărbătoare a umorului popular, inspirată de culegerile lui Anton Pann, promovează creaţia umoristică populară inedită. La marea sezătoare, care are loc în satul Gemenea, judeţul Dîmboviţa, sînt poftiţi să vină culegători şi creatori populari din toată ţara.

APRILIE

● *Alaiul primăverii*. Întrunite la Reşiţa, echipe de artişti amatori de pe întreg cuprinsul judeţului Caraş-Severin prezintă datini şi obiceiuri locale.

● *Florile Oltului*, însemnat eveniment artistic ce are loc la Avrig — Sibiu, cu participarea mai multor ansambluri din comunele megieşe. Prilejuieşte o suită de programe, dintre care se remarcă «Buzduganul», străvechi obicei de muncă, păstrat în satul Veştem.

MAI

● *Simbra oilor*, datină de demult a crescătorilor de oi, devenită azi mare manifestare populară. Cete de simbraşi — bărbaţi şi femei — rostuiesc tradiţionalele practici ale mulsului oilor la strungă şi închircatul mieilor. Bogat program folcloric. Expoziţie de artă populară cu vînzare. Se ţine în prima jumătate a lunii la Huta-Certeze, judeţul Satu Mare.

● *Sărbătoarea fiiacului*. Pornită din zori, marea serbare se desfăşoară, după un ritual plin de farmec, lîngă «pădurea de liliac» de la Ponoare — Mehedinţi. Sărbători similare se păstrează şi la Carasova şi Eftimie Murgu, judeţul Caraş-Severin.

● *Tînjaua* se desfăşoară în satul Hoteni al comunei Ocna Şugatag — Maramureş. Datină strămoşească a satului maramureşan, în care este sărbătorit «omul care a tras cu plugul prima brazdă în primăvară».

● *Chemarea narciselor*. Sărbătoare a cîntecului, portului şi jocului popular din Munţii Apuseni, are loc în vasta «poiană a narciselor» de la Negrileasa, comuna Mogoş — Alba. O altă «sărbătoare a narciselor» aflăm şi la Zerveşti — Caraş-Severin.

IUNIE

● *Nedeia de la Tăcăşele*, autentică serbare folclorică de obîrşie străveche, se desfăşoară în satul Avram Iancu de pe Valea Tăcăşele, din judeţul Arad, la care participă populaţia din mai multe aşezări din preajmă. Asemenea nedei se ţin de primăvara şi pînă vara tîrziu şi în numeroase alte localităţi din ▶

județele Hunedoara, Brașov, Covasna.

● *Drăgaica.* Sărbătoare populară de cîntec și joc, prilej de desfacere a produselor. Bîlciul «Drăgaica» din municipiul Buzău are la origine un vechi rit agrar, legat de recoltarea grîului.

● *Sărbătoarea teiului* din pădurea «Mazilu», aparținînd comunei Buciumeni — Galați, constituie o atractivă manifestare cultural-artistică, evocînd în cîntec și vers popular momente din istoria patriei. Serbări asemănătoare se mai organizează la Bîltanele — Mehedinți și Cleanov — Dolj.

IULIE

● *Tîrgul cireșelor*, de la Brîncovenești — Mureș. Prilejuit de vremea culesului cireșelor, evenimentul constituie o trecere în revistă a cîntecului și dansului popular transilvănean.

● *Tîrgul de fete* are loc pe Muntele Găina, județul Alba. Aici, în împărăția moțească, într-un peisaj plin de poezie, se desfășoară spectacole de o frumusețe rară, date de vestite formații folclorice.

● *Tîrgul feciorilor*, vechi obicei mocănesc din zona Săcele — Brașov, devenit azi o mare serbare cîmpenească.

● *File de istorie*, manifestare ce se organizează la Brebu — Prahova, reunește o suită de spectacole cu caracter istoric-evocator și folcloric prezentate la Palatul domnesc al lui Matei Basarab.

AUGUST

● *Cîntecele Oltului*, festival ce se desfășoară la Călimănești — Vîlcea, reprezintă o întîlnire a celor mai virtuoase ansambluri folclorice din județele situate pe Valea Oltului.

● *Hora de la Prislop*. Reunind la Pasul Prislop, de lîngă Borșa — Maramureș, formații artistice de valoare din județele Suceava, Bistrița-Năsăud și Maramureș, grandioasa manifestare oferă o sugestivă frescă a artei folclorice din ținuturile nordice ale țării.

● *La Tismana-ntr-o grădină*, splendidă manifestare cultural-artistică, la care își dau întîlnire la Tismana — Gorj formații folclorice și iscusiți meșteri făuritori de obiecte de artă populară.

● *Călușul românesc*. Festivalul are loc la Slatina și găzduiește echipe de călușari atît din Olt cît și din alte județe.

SEPTEMBRIE

● *Nunta de la Birchiș*, strălucită serbare folclorică desfășurată sub forma unei nunți. Sînt de față numeroși oaspeți, artiști amatori din întregul județ Arad.

● *Trandafir de la Moldova*, întîlnire folclorică interjudețeană de prestigiu la Strunga — Iași. Participă mesageri ai cîntecului și jocului popular din toate județele Moldovei.

OCTOMBRIE

● *Balada olteană*, manifestare ce are loc la Corabia — Olt, pune în valoare balada din ținuturile oltenești.

● *Dionisiada*, sărbătoare a culesului strugurilor, organizată la Huși, județul Iași. Cîntec, dans, umor popular, carnavaluri cu măști. Culesul viilor constituie prilej de sărbătorire a roadelor muncii și în alte podgorii, cum sînt Odobești și Drăgășani, bunăoară.

NOIEMBRIE

● *Buciumul vrîncean*. Într-o primitoare ambianță, orașul Odobești găzduiește un valoros festival al folclorului muzical-instrumental, la care iau parte virtuoși cimpoieri, fluieraș și buciumași din Țara Vrancei.

DECEMBRIE

● *Întîlnirea junilor*, tradiție folclorică păstrată pînă în zilele noastre la Săliște—Sibiu, cu participarea, după datină, a unor «cete de juni» — flăcăi din cîteva sate învecinate.

● *Marmația*. Festival al datinilor și obiceiurilor laice de Anul nou, manifestarea de la Sighetul Marmației reprezintă o elocventă expresie a artei populare maramureșene. Concomitent au loc un tîrg de artă populară, o expoziție de măști, cergi și covoare specifice locului, precum și o reuniune științifică pe teme folclorice.

A. BĂBEANU

POEZII DE LA CITITOARE

cîntec

Te aflu în merii care au dat rod
la cumpăna istoriei
și-n vîrsta de sînge a cuvîntului,
patria mea, limanul meu înălțat în ponoare,
visul meu, de comuniste izvoare....

Patria mea, înflorită din gresii,
te aflu și te aduni în cîntecul meu
cu mîndria de-a fi ornicul
și rapsodul timpului tău.

MONICA ZGĂRCU
elevă, Mediaș

simt gîndul țării...

Simt gîndul țării mele înnoit,
Sădind în inimi curajoasa vrere
Și cîntecul din doine răsărit
Se-nalță demn spre piscuri cu putere.

MAGDALENA MACEDONSKI
asistentă medicală,
București

în această lume...

În această lume cu grădini de aur,
În această lume-n care nu te pierzi,
Nu aștept pe frunte nici cununi de laur —
Soarele-mi surîde veșnic în amiezi...

Sufletul își uită virsta-adevărată
Și începe iarăși a mai fi copil,
În grădina-n care crengile de aur
Dulce înfiripă florile de-april.

ADRIANA LIȘMAN
jurist, Iași

prin noi

Cupe de aur, licăr de stele —
Mîinile noastre clădesc
Vise de aur, visele mele,
Cetăți pe plai românesc....

Prin noi timpul — săgeată
Galop, aleargă fierbinte;
Privirea ni-i certă și cată
Spre comunism, 'nainte.

ELENA MURARU
muncitoare,
Săvinești-Neamț

și mi-a spus...

Și mi-a spus frunza de fag
Acest plai să-mi fie drag.
Și mi-au spus umbrele serii,
Și mugurii primăverii,
Parfumul de viorele,
Și viersul de păsărele
Să cînt plaiul țării mele...

EMILIA IERCOȘAN
cooperatoare, com.
Șilindia, jud. Arad

O ZI FĂRĂ LEBĂDE
Povestire de
RODICA OJOG-BRAȘOVEANU

Micul Alexandru — maică-sa insista în mod expres să i se spună Alexandru şi nu Sandu ori Alex, căci altfel ce rost mai avea numele din acte — făcuse cunoştinţă cu bătrîna cît se poate de firesc. Amalia Costea locuia într-o casă pitorească din cărămizi cafenii, cu un brîu de geamlîcuri colorate şi un turn ridicat pe muchia acoperişului, care o făceau să semene cu bisericile vechi din Maramureş.

Dimineţile însorite şi serile lungi de vară, cînd văzduhul miroase a iarbă încinsă, praf şi regina-nopţii, şi le petrecea în cerdacul lung, cocoţat deasupra porţii. Era o poartă de fier, care se deschidea cu una din cheile acelea grele şi înflorate, grozav de incomode într-un buzunar sau o poşetă. La parter locuia o pereche de medici. Nimeni nu-i văzuse, după cum nimeni nu văzuse pe cineva intrînd sau ieşind din casă. Bătrîna, în schimb, putea fi zărită zilnic. Apărea la aceeaşi oră, sfrijită şi nesigură, într-o rochie cenuşie de mătase, cu dantele la gît. Se aşeza pe un scaun înalt, de pian, îşi rezema mîna de balustrada cerdacului şi începea să zîmbească. Zîmbea ceasuri întregi fără să-şi schimbe expresia o singură clipă, răspundea la saluturi indiferentă, înclinîndu-şi capul cu demnitate şi, bizar, nu vorbea niciodată. Apostrofată direct, lua un aer visător, iar ochii începeau să-i alunece peste balcoanele blocului de vizavi. În cartier i se spunea doamna cu dantele; era uneori pomenită în taclalele vecinilor, se făceau diverse presupuneri, însă oamenii, ocupaţi cu ale lor, nu împingeau investigaţiile mai departe.

De fapt, nici micul Alexandru nu-i auzise o singură dată glasul, cu toate acestea el o socotea prietenă veche. La început, îi propusese să joace şotron împreună. Tăcerea bătrînei nu-l demobilizase. Îi povestise tam-nesam necazurile pe care le are cu învăţătoarea, o întrebase cît fac 6×9, convins că habar nu are, apoi încheiase cu o frază auzită la maică-sa: «Mai treci pe la noi, poate facem o canastă! George a îmbătrînit şi nu-i mai place să iasă...»

Cînd se crease obiceiul, Alexandru nu-şi amintea exact. De cîte ori se ivea în preajma casei, o sfoară începea să alunece din cerdac. La capătul ei, înfăşurate, într-o foiţă roşie, se aflau două bomboane de ciocolată «Lebăda».

Luni, 9 august, băieţaşul aşteptă zadarnic.

*

Alexandru dădu buzna în sufragerie, uitînd încă o dată să se descalţe.

— Azi n-au venit lebedele, spuse pe tonul unei veşti extraordinare.

Taică-său îşi scoase nasul din ziar, constatînd absent:

— Clar! S-a sonat şi ăsta micu'!

*

De fapt, aşa fuseseră sesizaţi. La insistenţele puştiului, maică-sa — o femeie nervoasă şi circumspectă — bătuse la poarta casei din cărămizi cafenii, apoi alertase cu multă prudenţă miliţia. Asta se întîmplase la treizeci şi şase de ore de la comiterea crimei.

Maiorul Minerva Tutovan îşi trecu degetele prin bretonul lucios, recezat deasupra ochilor, cu o mişcare caracteristică. Aşa proceda pe vremuri cînd anunţa extemporale fulger. Preda matematica într-un liceu din Bucureşti şi încerca o satisfacţie subtilă la gîndul că mulţi elevi n-o putuseră uita.

Ochii mari, negri şi lucioşi ai Minervei scotoceau ungherele odăii. Perna cu care fusese sufocată Amalia Costea rămăsese pe divan. Era din catifea, brodată cu lalele, cîndva proaspete şi gingaşe, la capete atîrnau ciucuri aurii, ca nişte clopoţei. Încăperea avea aerul acela particular al caselor locuite de bătrîni, o nemişcare prăfuită, cu puzderie de fotografii vechi, de care te apropii amuzat, încercînd să identifici o clădire sau alta de pe Calea Victoriei anilor '30. Nu arătase rău în tinereţe Amalia Costea. O femeie subţirică, îngustă în umeri, o zvîrlugă — i se spunea Veverîţa —, cu o faţă spirituală şi mobilă. Se îmbrăca bine, fără ostentaţie şi în mod straniu, căci femeile vioaie sînt seducătoare, dar înaintea lor oamenii instinctiv se controlează, inspiră încredere. Dealtfel, marile performanţe ale Amăliei Costea se datorau tocmai puterii ei de convingere şi unei viclenii ieşite din comun. Veverîţa fusese o spioană excelent cotată, adevărat star în anii războiului, alături de franţuzoaica Lily Serghiev. «Agentă a trei servicii de informaţii», preciza dosarul din arhiva ministerului, descriind amănunţit acţiunile la care participase.

Totul părea atît de neverosimil! Minerva Tutovan aruncă o privire întîmplătoare asupra micului dulap cu cărţi — amestecate, parcă moştenite dintr-o bibliotecă unde alţii triaseră înainte ce era mai interesant —, observă în treacăt veioza de pe lada studioului. Abajurul mare, ca o pagodă, din pergament, cu feţele pictate, ocrotea un bec meschin.

Era într-adevăr neverosimil. Neverosimil interiorul tipic de funcţionară, cu fotolii englezeşti îmbrăcate în creton, unde Veverîţa îşi trăise ultimii ani, neverosimilă tinereţea aventuroasă, urmată de o maturitate sălcie, neverosimil sfîrşitul brutal. Cu două zile înainte de a muri, Amalia Costea primise o telegramă cifrată din Cluj-Napoca. O găsiseră la cercetări, într-unul din dicţionare, căci bătrîna lucra mici traduceri pentru diverşi particulari.

Textul era exotic, de un exotism care te punea pe gînduri: *Semiarul îţi trimite azalee şi un colibri roşu.*

«Şi o iapă albastră», mormăi Minerva scotocind în dulapul îmbîcsit cu lucruri multe, demodate, taioare cu cerculeţe şi umeri înalţi, bluze minuţios brodate şi o haină de lutru, ostenită, acoperită cu un chimono portocaliu prins în ace de siguranţă. «La şaptezeci de ani nu-ţi mai arde de colibri şi azalee, dacă-ţi mai arde de ceva în general. Ciudat...»

Răsuci încet cheia dulapului, de parcă ar fi fericit somnul cuiva, şi ieşi pe balcon. În faţa casei, chiar lîngă poartă, se afla o bancă din fier forjat. O străjuiau două tufişuri mici de trandafiri, şi trebuie să fi fost minunat să zăboveşti acolo, între florile roşii şi parfumate, în seri de mai sau iunie. Dar Veverîţa nu ieşea niciodată, trăia singură, iar lucrul acesta nu părea s-o nemulţumească. Menajera — o femeie de vreo şaizeci de ani — venea de două ori pe săptămînă. Îi făcea cumpărăturile şi curăţenia, îngrijea palma de grădiniţă din faţa casei, îi ducea rufele la «Nufărul». Primise liniştită vestea morţii Amăliei Costea şi Minerva o privi atentă. Femeia avea mult sînge rece şi o siguranţă specială, pe care ţi-o dau de obicei banii sau conştiinţa propriei valori. Pe chipul inteligent, cu trăsături mari de om capabil şi voluntar se citea o tristeţe de circumstanţă, fără umbră de consternare. Se mişca degajat, cu paşi hotărîţi, rochia albastră cu picouri mărunte, albe, sandalele, poşeta şi clipsurile din urechi erau ieftine, dar de un gust ferm. Înfăţişarea ei arăta limpede că e în stare de mai mult decît să deretice pentru cîteva sute de lei pe lună.

— Am fost desenatoare tehnică, explică femeia, zîmbind uşor, acum sînt la pensie şi am mult timp la dispoziţie. Prea mult... Mi-era milă de Amalia. După ce s-a îmbolnăvit, m-am oferit s-o ajut.

— O cunoaşteţi de mult?

— Sîntem prietene de douăzeci de ani.

— Curios... Minerva îşi caută cuvintele: Fără să v-o reproşez, nu mă pot împiedica să fac o constatare. Moartea ei nu pare să vă fi tulburat în mod deosebit.

— Ştiu să mă stăpînesc. Toată viaţa asta am făcut. M-am stăpînit. Îşi încleştă degetele, încercînd să se explice: Amalia a avut o tinereţe extrem de agitată. Nu sînt sigură dacă e adevărat tot ce povestea ea...

— E adevărat.

— Astfel de oameni nu mor ca ceilalți.

— De ce?

— Nu știu, dar așa îmi închipui că se întîmplă.

— În consecință, aproape că vă așteptați la un sfîrșit violent.

Femeia dădu din umeri.

— N-aș merge chiar atît de departe.

Apoi Minerva aflase încă un amănunt interesant. Veverița, zgîrcită, accepta serviciile prietenei pentru că erau neretribuite. N-ar fi admis în ruptul capului să plătească o menajeră și, în sensul ăsta, fosta desenatoare era autoarea unui act de caritate. Evident, însă, afirmația nu putea fi controlată.

— Dealtfel, urmă femeia, nu era complet neputincioasă. A avut un atac de hemiplegie acum cîțiva ani. Strada mai ales îi dădea vertij. Avea și unele dificultăți de vorbire.

— Ați pomenit de avariția Amaliei Costea. Bănuiți unde își păstra economiile?

— În lada divanului, sub așternut. Acolo își ține și bijuteriile.

«Hm, reflectă Minerva, mă așteptam la ceva mai faimos din partea Veveriței... Bătrînețea ne aduce la numitor comun».

Era un sipetel negru, lăcuit, cu incrustații din cioburi de fildeș. Două piese, o broșă cu ametist și un colier de granate, păreau cu adevărat remarcabile. Restul erau mărunțișuri de duzină, dar, luate împreună, puteau evident să însemne ceva. Cît privește banii — 32 000 de lei se aflau înfășurați în hîrtie groasă, de băcănie, și legați cu un elastic. Veverița scrisese suma cu un creion chimic, muiat pe limbă probabil. Privind cifrele acelea mîzgălite apăsat, de o mînă nesigură, Minerva încercă un sentiment tulbure, pe care simțea nevoia să-l definească. Parcurse din nou casa, încăpere cu încăpere, odaia, un mic oficiu, bucătăria înaltă, cenușie și întunecoasă. Un sac de plastic, cu struguri și prune, sta căscat în chiuveta ruginită lîngă un borcan cu ceai de mușețel. Minerva își trecu greblă degetele printre poamele brumării, culese o frunză cafenie, cu marginile uscate, cîntărind-o gînditoare în palmă. Remarcase lipsa televizorului și a frigiderului, aparatul vechi de radio, stricat, obiectele uzate, folosite dincolo de ultima limită. Erau parametrii între care se consumase existența sordidă, sfîșietor de tristă a uneia dintre cele mai mari aventuriere ale deceniilor '30—'40, și pe buzele Minervei fluturâ un zîmbet amar.

«De ce naiba îmbătrînim urît? De la o vreme nu mai arunc pungile goale și capetele de sfoară...»

Desenatoarea o urma, parcă neștiind ce să facă, cu poșeta sub braț, îndreptînd instinctiv cîte un obiect.

— Mai avea și alți prieteni? se interesă Minerva.

Femeia scuturâ din cap.

— Nu. În casa asta intră numai medicul, o dată, de două ori pe lună. La mine — accentuă cu anume zîmbet — vine din cînd în cînd și lăptăreasa.

— S-a primit totuși o telegramă acum patru zile.

— Despre așa ceva eu nu știu nimic. Mă întreb cine a deschis poarta poștașului.

— Într-adevăr, spuse încet Minerva, cine? N-ați remarcat, totuși, nimic deosebit în ultima vreme?

— Nu-mi dau seama la ce vă referiți.

Minerva nu insistă. Desenatoarea o măsură contrariată, ciupindu-și ușor buza de jos.

— Ar fi un fleac...

Minerva zîmbi, arătîndu-și dinții perfecți, cam mari. Nu era o femeie fascinantă, nu fusese niciodată. Împărțea locuința cu un papagal refractar la exercițiile de algebră și un cățel melancolic. Toată viața își cultivase cu încăpățînare singurătatea. Acum plătea blestemul rugii împlinite...

— Mă dau în vînt după fleacuri.

— O să vi se pară stupid, probabil. Acum două zile, Amalia a dat un bacșiș. Nu mare lucru, desigur, doi lei, dar eram cît pe-aci să cad pe spate.

— Un gest într-adevăr extraordinar. Cui i-a oferit suma?

— Electricianului. Venise să instaleze contorul nou. S-a schimbat voltajul în cartier. Era 120 înainte.

Minerva o privi fix cîteva clipe și femeia se foi jenată.

— V-am spus, un fleac...

Minerva Tutovan trecu în oficiu, căutînd din ochi carcasa argintie, fixată deasupra ușii.

— Sînteți sigură că operația a avut loc acum două zile?

— Bineînțeles. De obicei vin lunea. Am schimbat ziua special ca să-l prind pe electrician... Amalia era o sălbatică, evita orice contact. Are un nepot. În douăzeci de ani, nu l-am văzut o singură dată.

Pe scări, femeia se opri cu mîna pe balustradă. Își roti ochii și o umbră de emoție îi pîlpîi pe chip.

— E desigur ultima dată cînd mă aflu în casa asta. Mă emoționează totdeauna cînd fac ceva pentru ultima dată...

Minerva, cu gîndul în altă parte, se interesă:

— Pe cei de la parter îi cunoașteți?

— Relativ. V-am spus, lucrează în Libia. Concediile și le petrec în țară. Ar fi timpul să sosească.

Peste drum, oprise o «Dacie» vișinie. O fată îmbrăcată în rochie albă coborî sprintenă, cu brațele pline de trandafiri. Făcea mare efect și părea conștientă de asta. Apoi Minerva îl zări pe micul Alexandru. Plîndea casa cu nasul turtit de trunchiul unui copac. I se vedeau un ochi și o mînecă cu dungi albastre, în spate bicicleta abandonată.

— Ce mizerie! exclamă desenatoarea.

Minerva îi urmări privirea. Împrejurul băncii de fier forjat, iarba era presărată cu ghemotoace de staniol și de țigări cu filtru și fără filtru. Minerva surîse. O parte din cele cu filtru mai aveau urme de ruj portocaliu.

— Abia alaltăieri am măturat aici.

— Azi-noapte a fost foarte frig, spuse Minerva, amintindu-și că la un moment dat se sculase ca să închidă fereastra. Asta înseamnă... Apropo! Amalia Costea avea insomnii?

Desenatoarea o privi surprinsă. Strînse nervoasă fermoarul poșetei.

— Din cîte știu eu, n-a luat în viața ei un somnifer. La nouă, cel mai tîrziu, era în pat, cu lumina stinsă.

Deslușî o expresie de triumf în ochii Minervei. Se simți și mai derutată și se grăbi să-și ia rămas bun.

*

Minerva luă un prînz frugal la expresul «Lido», apoi își petrecu primele ore ale după-amiezii făcînd cercetări discrete printre vecinii fostei desenatoare. Păru mulțumită de rezultat, reiteră același gen de investigații la domiciliul lui Manole Dona, nepotul Veveriței, după care se întoarse la casa cu ziduri cafenii.

Dona apăru pe la cinci. Era un bărbat înalt, cu umerii aduși, cam la cincizeci de ani.

Minerva se așteptă să fie mult mai tînăr și rîse singură: «Cînd spui nepot, te gîndești la un puști de douăzeci de ani, cu plete și blugii ferfeniță...»

Purta o cămașă de flanel verde, cu mînecile suflecate; obrajii roșcovani, bătuți de vînt, se sprăveau brusc, într-o bărbie ascuțită.

Se scuză că întîrziase. Lucra la Albița, o fermă de lîngă București, și, fiind plin sezon, era greu să obții o învoire.

În timp ce vorbea, ochii inventariau fără astîmpăr încăperea.

— S-a dus va să zică și mătușa Amalia! exclamă la un moment dat, cu un soi de veselie nostalgică. Trebuie să vă spun că a fost personajul marcant al familiei. Singurul! De treizeci de ani ne lăudăm toți cu isprăvile ei și, evident, nimeni nu ne crede. Era sora mamei, după cum știți...

— Nu știam, spuse încet Minerva.

— Mă mir! Dosarul ei, în sfîrșit. S-o fi văzut pe mătușă-mea în tinerețe! Cînd intra într-o odaie se făcea lumină, toți ceilalți deveneau cenușii,

păreau niște moluște.

Vorbea repede, cu o volubilitate parcă stridentă față de creturile subțiri care-i încondeiau tîmplele. Cei cincizeci de ani nu-i temperaseră mișcările, așa cum se întîmplă de obicei. Vioiciunea părea să fie o trăsătură de familie.

— Cînd ați văzut-o ultima oară?

— De paște. Vă spun sincer, nu ne-am îndesat cu vizitele. Mă întorc seara de la serviciu, nevastă-mea lucrează în schimburi și, în afară de asta, nu ne-a făcut impresia că-i lipseam prea mult. Ultima oară ne-a primit fără să-și pună proteza. Era limpede că o plictisim.

— V-ați întrebat care ar putea fi mobilul crimei?

Manole Dona își împinse umerii înainte, cu aerul unui om perfect edificat.

— Există o simetrie în viață. Cum a trăit, așa a murit.

L-ar fi interesat însă, dacă aceasta nu jena cercetările, amănunte în legătură cu sfîrșitul Veveriței. Asculta cu ochii lucioși și urechile ciulite și Minerva își zise că un puști de zece ani, vizionînd un western, n-ar fi avut o expresie mai fascinată. Un fapt era cert. Asasinul fusese obligat să rămînă în casă patru sau cinci ore după comiterea crimei. O dovedea contorul abia instalat în cursul aceleiași zile. Numărul de kilowați consumați într-o casă unde nu există frigider, nici televizor, iar lumina se stinge la ora nouă era mult prea mare.

— Clar, șopti Dona. Nu înțeleg însă ce l-a împiedicat pe individ să părăsească imediat locuința. Nu-i vesel să stai atîtea ore lîngă un cadavru...

Minerva își lipi palmele încinse de o scrumieră nichelată. La unul din capete, un avion părea gata să-și ia zborul. Elicea se strîmbase ușor și slăbise din șurub. După-amiaza era înăbușitoare, din balconul deschis răzbătea un aer gros cu miros de cauciuc ars.

— Doi îndrăgostiți au petrecut aproape toată noaptea, a fost o noapte minunată, pe banca din fața casei. Judecînd după numărul țigărilor consumate, au avut multe să-și spună.

«Pînă la urmă însă s-au împăcat», își zise Minerva cu un rîs mic, pe care celălalt nu-l sesiză.

Se ridică de pe scaun amorțită, plimbîndu-și ochii peste obiectele cu care se familiarizase. Ce avea să se întîmple de acum încolo? În casă se va muta altcineva, o să zugrăvească, întrebîndu-se dacă n-ar trebui să închidă balconul ca să cîștige spațiu, nevasta lui Dona va încerca să încropească o jachetă din lutrul Amaliei Costea...

— Sînteți singurul moștenitor, observă Minerva.

Manole Dona începu să rîdă, arătînd cu bărbia spre ziduri.

— Am și ce moșteni! Mătușa-mea a cîștigat cîndva fantastic, dar n-a prea fost inspirată în investiții. Fără să fiu un nabab, sînt mulțumit cu cît am. N-o să mă credeți, dar nici măcar nu vreau să-mi cumpăr mașină. M-ar incomoda!

Minerva surîse.

— Cum așa?

— Prea multă bătaie de cap. Și cînd s-o folosesc? Vara mă duc și duminicile la fermă.

— Aveți o muncă interesantă, observă convențional Minerva.

— De mic m-au pasionat florile și copacii și consider un privilegiu că pot face singurul lucru care merită după mine să fie făcut. Lucrez acum într-o seră experimentală, unică în țară. Încercăm să adaptăm la condițiile noastre ananașii și, poate cunoașteți fructele acelea din California, avocados... Treceți într-o zi pe la Albița. O să vă intereseze...

*

O interesau declarațiile unui oarecare Marinaș, deținut în penitenciarul din M. și drumul cu mașina — părăsise Bucureștiul în zori — îi făcuse multă plăcere. Minerva Tutovan nu se dădea în vînt după natură, totuși un cîmp presărat cu maci și margarete, o cumpănă romantică sau cerul aburit al dimineții de iunie, străpuns de glasul ascuțit al mierlelor, n-o lăsau complet indiferentă.

Putea chiar contempla un «colț pitoresc», timp de cinci minute, după care își vedea de treabă, încredințată că nu i-a scăpat un singur amănunt.

Penitenciarul avea zidurile albe, bine văruite, iar în spatele clădirilor se afla o grădiniță îngrijită. Era liniște, cald, de la o fereastră deschisă răzbătea ciudat, în peisajul sonor cîmpenesc, țăcănitul unei mașini de scris.

Un bărbat cărunt, îmbrăcat în haine albastre de doc, plimba printre tufele de bujori jetul unui furtun. La centură îi atîrna o pereche de foarfeci lungi. Părea foarte preocupat, dar, privindu-i umerii, mișcările mecanice, Minerva își zise că e doar absent. Absența particulară a lipsei de milă, a zilelor egale, multe din care surprizele se exclud. Bărbatul ridică întîmplător capul și întîlni ochii Minervei. Se priviră lung, apoi deținutul întoarse încet spatele și îngenunche lîngă tufișul de bujori.

Minerva avu un gest nedefinit cu mîna. Era Dona, Manole Dona, nepotul Veveriței. Trecuseră trei, nu, se împlineau în august patru ani de la moartea ei. Dona se dovedise abil expediind telegrama aceea bizară. Azalee, colibri... Cunoscînd trecutul Amaliei Costea, orice anchetator ar fi mușcat din nadă. Cînd un spion de anvergură e asasinat, te gîndești reflex la mobiluri machiavelice. O sumă oarecare de bani și cîteva bijuterii par meschine. Nu pentru asemenea mărunțișuri moare, se lasă asasinată o profesionistă de clasa Veveriței.

Și totuși ăsta fusese mobilul lui Dona. Frunza de ananaș îi zădărnicise calculele. Există totdeauna «o frunză de ananas», gîndi Minerva cu un zîmbet amar.

Pentru ca Veverița, lacomă, zgîrcită și prudentă, să deschidă poarta la nouă sau zece seara trebuia ispitită. Dona îi adusese o sacoșă cu fructe. Frunza cafenie, zgrunțuroasă se rătăcise printre struguri și prune... Restul cercetărilor constituise o simplă formalitate. De pildă, vecinii lui Dona îi relataseră scandalul de acasă. Blocat de cei doi îndrăgostiți în locuința Amaliei Costea, lipsise toată noaptea. Iar nevastă-sa era dintre femeile care știu să întrebe.

Minerva mîngîie creștetul catifelat al unui trandafir. Se uită încă o dată la spinarea lui Manole Dona, ghemuită la rădăcina tufișului, și intră în cancelaria penitenciarului.

Umbra Veveriței mai stărui o clipă, apoi se destrămă cu foșnet de mătase în văzduh.

Micul Alexandru nu mai așteaptă lebedele de ciocolată, nu vorbește niciodată despre doamna cu dantele. Taică-său își închipuie că le-a uitat.

Ilustrații: D. DOBRICĂ

DIN LUMEA LARGĂ

● Orchestrele compuse numai din femei au cunoscut o largă răspîndire în secolul al XVIII-lea în Italia. Veneția era vestită pentru orchestrele sale de femei. Executantele cîntau în mod obișnuit la mai multe instrumente și treceau cu ușurință de la un instrument la altul.

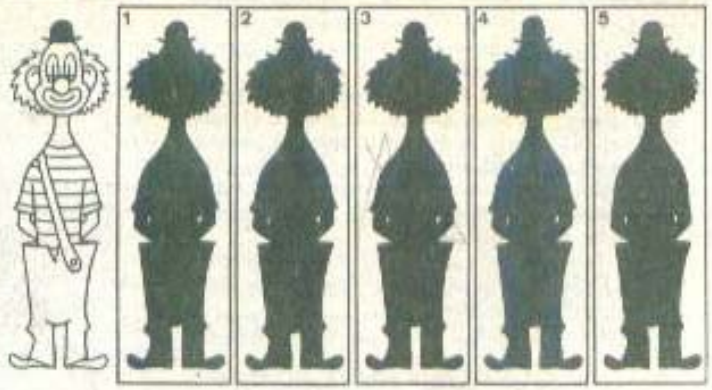
● La Nicopole (Bulgaria) se află un original monument al statorniciei... conjugale. El a fost ridicat de un anume Froncon, funcționar roman, care se găsea prin aceste locuri în secolul al II-lea. Inscripția de pe monument face elogiul calităților soției și al... fidelității soțului!

● În Australia, soacra se bucură de o deosebită simpatie și considerație. La unele grupuri de populație, ea este capul familiei la tînărul cuplu. Abia în momentul apariției primului moștenitor, tatăl devine capul familiei.

● O legendă spune că în trei sate din nordul Greciei — Monoclissi, Noi Petri și Livadia — trăiau cîndva amazoane. Așa se explică și neobișnuita sărbătoare care are loc acolo în fiecare iarnă la 8 ianuarie: «Ziua puterii femeii». Femeile din cele trei așezări conduc toate treburile obștii, supraveghează ordinea pe șosele, iar în timpul liber petrec în birturi. Între timp reprezentanții sexului «tare» se «luptă» cu cratițele și tigăile, cu mătura și copiii, consolîndu-se cu gîndul că această «bucurie» nu le cade pe cap decît o dată pe an. Cei care nu se supun obiceiului și se avîntă pe stradă pot să aibă surpriza de a fi descoperiți și stropiți cu apă.

● În timpul evului mediu, în Anglia și Germania era la modă o pedeapsă pe cît de aspră, pe atît de inumană și barbară. Este vorba de o botniță de diferite forme și mărimi care se aplica femeilor gîlcevitoare. La acest supliciu erau supuse pe o anumită perioadă de timp în special femeile care au fost dovedite că vorbesc de rău sau aduc insulte altor femei. Persoana insultată avea dreptul s-o înțepe pe vinovată cu acul.

Grupaj întocmit de
M. BURDUJA
din Cîmpulung
Moldovenesc



CLOVNUL

Doar o singură umbră este a clovnului. Care?

RECORDURI

În luna ianuarie 1960, Jane Lisle Baldasare, folosindu-se de aparate de scufundare, a înotat sub apă neîntrerupt timp de 100 de ore și 3 minute, parcurgînd în acest timp peste 22 de kilometri.

*

Aproape 415 kilograme a cîntărit cea mai grea femeie din lume, Ida Maitland (1898—1932) din Springfield (S.U.A.).

*

Cea mai lungă căsnicie a durat 86 de ani și a aparținut unei perechi engleze, Temulji și Ann Mariman (între 1853 și 1940). În anul 1940 Temulji Mariman a decedat în vîrstă de 101 ani.

*

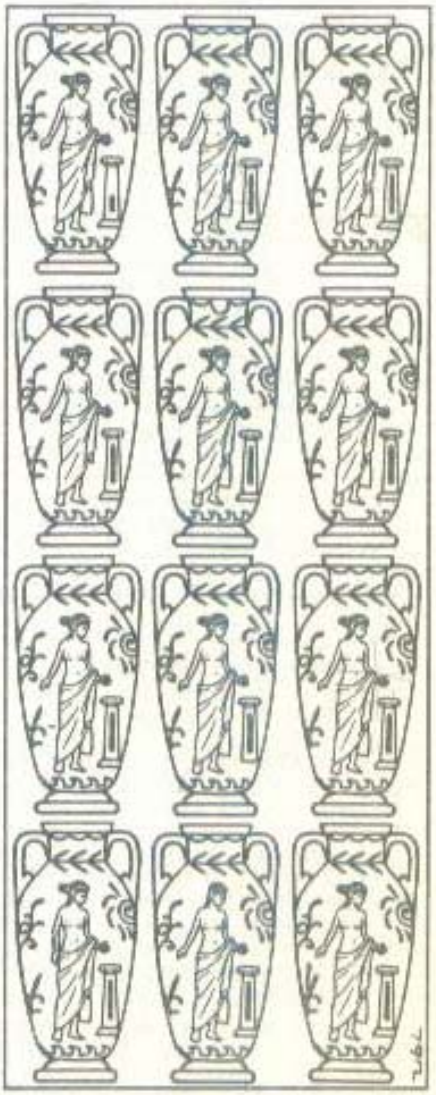
Soții Raimundo și Josimar Carnauba din Belem (Brazilia) s-au căsătorit cînd aveau 15 ani și, respectiv, 14 ani. Ei au în prezent 38 de copii (14 băieți și 24 de fete).

*

Prima femeie din lume care a zburat deasupra celor doi poli ai Pămîntului a fost Helen Beetton Dustin (pe avionul «Polar Byrd» I): la 9 noiembrie (nord) și la 22 noiembrie (sud) în anul 1968.

12 AMFORE

Care și cîte dintre aceste 12 amfore sînt identice?



ÎN PANĂ **Motorul nu mai vrea să pornească. Ca orice începător, şoferul a scos toate sculele cu speranţa că va repara pana. De fapt veţi găsi 6 perechi de scule absolut identice.**

VOVA ŞI EINSTEIN

Jurnal intim
de Alexandr Erokin

Săptămîna trecută, o explozie asurzitoare a răsunat în curtea grădiniţei de copii nr. 6. Martorii au văzut o sferă de foc urcînd repede în cer şi dispărînd în nori. S-au găsit la locul respectiv o lopăţică şi un caiet puţin ars aparţinînd unui oarecare Vova Bukin. Lectura ne-a dezvăluit că este jurnalul său intim. Iată cîteva extrase.

18 iunie

Azi am împlinit trei ani. Încep să ţin un jurnal. Singurătatea mă copleşeşte. Nimeni cu care să-ţi împarţi gîndurile.

24 iunie

Am citit «Decameronul» de Boccaccio. Este scris într-un stil primitiv şi plictisitor.

2 iulie

Am descoperit într-un dulap manualele fratelui meu mai mare. Uneori găseşti în ele lucruri interesante.

11 septembrie

Astăzi bunica m-a luat pe genunchi şi a început să-mi spună o poveste în care era vorba de un lup şi de nişte iezi. După ce am ascultat-o puţin, i-am spus că la Darwin toate astea sînt expuse cu mult mai multă logică. Bunica m-a privit foarte straniu.

30 septembrie

Astăzi, în curte, Maşa (de la apartamentul 7) m-a rugat să jucăm şotron. Mai bine să nu vorbim...

2 octombrie

Am aflat unele lucruri înspăimîntătoare. Maşa este cu 2 săptămîni mai mare decît mine.

4 octombrie

Cu Maşa totul s-a sfîrşit. Drumurile noastre s-au despărţit. I-am arătat cartea mea de căpătîi «Mecanica cuantică», şi ea a început să plîngă cînd a văzut desenele oribile pe care le conţine. Sîntem, cu adevărat, oameni diferiţi. Începînd de azi, mă consacru definitiv ştiinţei.

16 decembrie

Am citit mult zilele astea.

6 ianuarie

Vecina a venit s-o vadă pe mama. Au vorbit mult despre dezvoltarea precoce a copiilor. Ce-o fi asta?

23 ianuarie

$E = mc^2$. Curios. Trebuie să verific.

7 februarie

Einstein are totuşi dreptate.

19 februarie

Şi dacă aş încerca chiar eu? Este atrăgător.

23 februarie

Am demontat T.V. Mama-i nemulţumită, doar tata pare satisfăcut de interesul meu pentru tehnică. Cu toate astea, m-au pus la colţ.

13 martie

În ultimele zile am demontat pe rînd frigiderul, aparatul de radio, aspiratorul şi aparatul de ras electric al tatei. M-au pus la colţ. Tata s-a hotărît să lase să-i crească barba. A dus «Jigulii»-ul în garajul unchiului Petea, în celălalt capăt al oraşului.

1 aprilie

Scriu în întuneric, ascuns sub masă. Toţi mă caută bîjbîind prin apartament. Din neatenţie am provocat un scurtcircuit încărcînd pilele de alimentare.

17 aprilie

Am calculat itinerariul. Precizia lasă de dorit. Mai am de lucru.

20 mai

Azi am început montarea navei în curtea grădiniţei de copii. Saşa şi Kolea mi-au dat o mînă de ajutor. Nu le-am spus nimic de planurile mele. Ei cred că ne jucăm. Şi adulţii la fel.

17 iunie

Plecarea are loc peste cîteva minute. Am în urma mea un an întreg de muncă intensă. Acum esenţialul este ca treapta a doua să funcţioneze. Mîine este ziua mea de naştere... Mama are să facă cu siguranţă o tartă cu mere... Oh! Iat-o pe educatoarea noastră! 5, 4, 3, 2, 1, 0...

Aici s-a întrerupt jurnalul lui Vova Bukin.

LA STRAND

— De ce ai ieşit aşa de repede din apă?

— Se pregăteşte de ploaie şi nu vreau să mă ud.

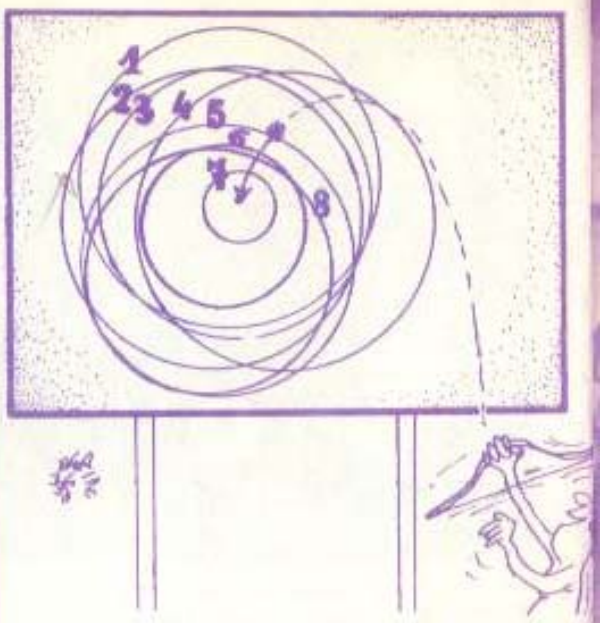
CINE L-A CREAT PE FRANKENSTEIN?

Numele lui Frankenstein evocă o ființă înfricoșătoare, un personaj de spaimă, de coșmar și crime, căruia cinematograful i-a dat diferite înfățișări, i-a atribuit mii de aventuri oribile. Cu toate acestea, în romanul original apărut în 1818 eroul, Victor Frankenstein, era un tînăr medic încîntător, frumos, cinstit, fiu iubitor, frate afectuos, logodnic tandru, dar un cercetător perseverent: el a reușit să dea-naștere vieții în mod artificial. Monstrul astfel creat a făcut din viața imprudentului savant un șir de cumplite nenorociri care n-au încetat decît odată cu moartea lui și a monstrului său.

Uitînd opera inițială, necunoscînd-o sau ignorînd-o, adaptările — foarte libere — care s-au succedat pînă în zilele noastre au confundat adesea creatorul cu creatura sa.

Dar cine a inventat această întîmplare fantastică, această poveste, care în fapt este primul roman științifico-fantastic? O tînără, Mary Shelley, în vîrstă de numai 19 ani, soția poetului romantic englez Percy Shelley.

Vara anului 1816 fiind foarte ploioasă, dezolantă și căutînd un mod de a se distra, soții Shelley împreună cu Byron au stabilit un concurs: cine din cei trei va scrie o povestire de spaimă, fantastică. Vremea înseninîndu-se, cei doi poeți au abandonat concursul. Singură Mary, înzestrată, pe lîngă frumusețe, și cu o inteligență strălucitoare, cu o energie ieșită din comun și cu spirit de independență, a continuat. În 1818 văzu lumina tiparului: «Frankenstein sau Prometeul modern». În 1835 autoarea a mai scris un roman autobiografic, care n-a mai cunoscut succesul nepieritor al lui Frankenstein.



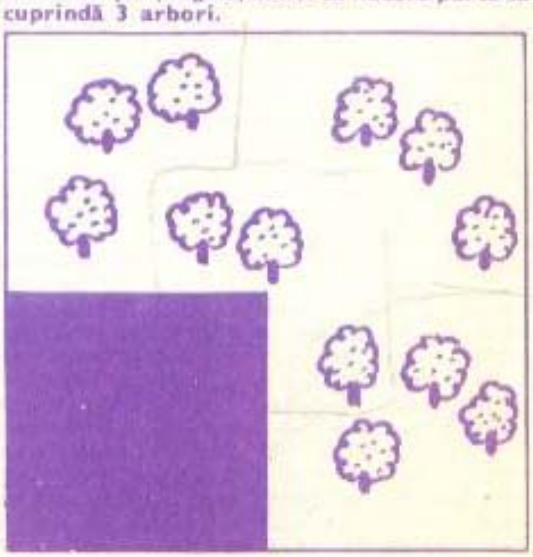
DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE

Care cerc a fost lovit exact în centru?

CE CIFRE LIPSESC?

ÎMPĂRȚIRE

Încercați să împărțiți partea albă a desenului în 4 părți egale, astfel ca fiecare parte să cuprindă 3 arbori.



S. DALI

R. BOUCHÉ

Fața care a schimbat milioane de fețe

Întemeietoarea celei mai mari industrii de înfrumusețare, Helena Rubinstein, care a remodelat fețele mai multor generații de femei, a fost, la rîndul ei, un model care a incitat imaginația și penelul multor pictori dintre cei mai diferiți.

Picasso nu i-a terminat niciodată portretul, însă de-a lungul a 6 decenii alți pictori de faimă mare sau mai puțin mare au surprins pe pînză fața expresivă a femeii voluntare care a creat un imperiu mondial al cosmeticelor și l-a condus mai bine de jumătate de veac.

Lungul șir de portrete relatează metamorfoza acestei fețe, care a schimbat milioane și milioane de fețe. Salvador Dali a văzut-o încrustată în stîncă, cu un triplu șirag de perle negre și o diademă albă. Pentru Marie Laurencin a devenit o apariție diafană. Iar un pictor francez, R. Bouché, a înfățișat-o ca o pasăre din familia corvidelor. Acest portret a fost făcut cînd avea 90 de ani și i-a displăcut profund. «Arăt bătrînă și rea» — i-a spus, nemulțumită, pictorului.

O tînără, care a fost la cinema, îi spune unei prietene:

— Nu-mi cere să-ți povestesc filmul! Din cauza genelor false, n-am putut să-mi pun ochelarii.

ȘTIAȚI CĂ...

...statisticienii au ajuns la concluzia că numărul femeilor cu ochii albaștri e în continuă scădere și că viitorul e al ochilor negri? Și numărul blondelor e în scădere. În secolul următor, arareori se vor întîlni mici ochi de safir și păr ca raza de soare. Aceasta e concluzia profesorului Pears de la Universitatea din Londra ● ...în mormintele faraonilor egipteni s-au găsit dovezi care atestă folosirea ciorapilor? Pe acele vremuri, numai bărbații purtau ciorapi, fiind un articol de lux. Femeile nu se foloseau de ciorapi, ci își acopereau picioarele cu șorturi sau voaluri. Primul război de țesut ciorapi a fost inventat în Anglia, în 1564, de William Rider ● ...din fulgii de pene ai diferitelor păsări se pot fabrica stofe? Din circa 750 g de fulgi se obține 1 mp de stofă ușoară, călduroasă și impermeabilă ● ...cea mai lungă frază conține 1 344 de cuvinte, 51 de virgule, 28 de paranteze, 13 linioare și 63 de semne (punct și virgulă)? Fraza a fost compusă de un grup de parlamentari ai statului federal australian Tasmania cu prilejul redactării unui proiect de lege referitor la controlul asupra prospecțiunilor petroliere din largul coastelor.

ARMONIE CONJUGALĂ

Desen de ADRIAN ANDRONIC

M.E.F.*... icțiune

VIZITA DE ANGAJARE

de FRANCE DE LAGARDE

— Pentru anunțul acela, doamnă.

— Bine, spune șefa personalului. Luați loc. Numele dv.?

— Batier, Bernard Batier.

— Domn sau domnișor?

— Domn.

— Atunci spuneți-mi și numele dv. de necăsătorit.

— Duplat, doamnă, căsătorit Batier.

— Trebuie să vă spun, domnule Batier, că direcției noastre nu-i place în momentul de față să angajeze bărbați căsătoriți. În serviciul doamnei Palonceau, pentru care noi angajăm, se află mai multe persoane în concediu de paternitate. Este legitimă dorința tinerelor cupluri de a avea copii (și întreprinderea noastră, care fabrică scutece, le încurajează din plin), totuși absențele viitorilor tați și proaspeților tați constituie un mare handicap pentru bunul mers al unei fabrici.

— Înțeleg, doamnă, dar noi avem deja doi copii și eu nu mai doresc altul.

— Bine. În acest caz putem continua. Ce studii ați făcut?

— Am diploma și un certificat de stenodactilo. Aș fi vrut să continui pînă la bacalaureat, dar eram patru copii acasă, și părinții mei au stimulat fetele, ceea ce e normal. Am o soră ofițer și alta mecanic.

— Și unde ai lucrat în ultimul timp?

— Eu am lucrat mai mult temporar, pentru că asta-mi permitea să mă ocup ceva mai mult de copii cînd erau mici.

— Ce meserie exercită soția dv.?

— Este șefă de șantier într-o întreprindere de construcții metalurgice. Dar urmează studiile de inginer, pentru că într-o zi o va înlocui pe mama sa, care a înființat fabrica.

— Să revenim la dv. Care vă sînt pretențiile?

— Ei bine, eu...

— Evident, cu un post ca al soției dv. și cu perspectivele sale de viitor, nu-i vorba decît de un venit în plus. Un fel de bani de buzunar, cum fiecăruia dintre tineri îi place să aibă pentru micile cheltuieli personale, pentru costume. 1 300 de franci pentru început, iată tot ce vă putem oferi. Plus cantina la 5 franci și o primă de vrednicie.

Vă atrag atenția asupra acestui punct, domnule Batier: sîrguința este absolut indispensabilă în orice post. Directoarea noastră a ținut să creeze o asemenea primă pentru a incita personalul să nu lipsească pentru orice fleac. Am reușit să scădem la jumătate absențele masculine, totuși mai există domni care lipsesc sub pretextul că copilul tușește puțin sau că e grevă la școală. Ce vîrstă au copiii dv.?

— Fetița 6 ani, iar băiatul 4 ani. Amîndoi merg la școală, și eu îi iau acasă seara, cînd ies de la lucru, înainte de a face cumpărăturile.

— Și dacă sînt bolnavi cum rezolvați?

— Bunicul lor îi poate supraveghea. Nu locuiește departe.

— Perfect, vă mulțumesc, domnule Batier. Vă vom face cunoscut răspunsul nostru definitiv peste cîteva zile.

Batier ieși din birou plin de speranțe. Șefa personalului îl privea mergînd. Avea picioarele scurte, spatele puțin încovoiat și părul rar. «Doamna Palonceau detestă oamenii chei — își aminti responsabila cu angajările. Ea mi-a spus: De preferință unul înalt, blond, prezentabil și celibatar...» Și doamna Palonceau va fi directoarea grupului la anul viitor.

Duplat Bernard, căsătorit Batier, primi trei zile mai tîrziu o scrisoare care începea «Cu regret...»

* M.E.F. = Mișcarea de emancipare a femeilor.

DE-ALE AUTOMOBILIȘTILOR

— Mi s-a confiscat permisul de conducere.

— Păcat. De ce?

— La un control mi-au găsit prea puțin sînge în alcool.

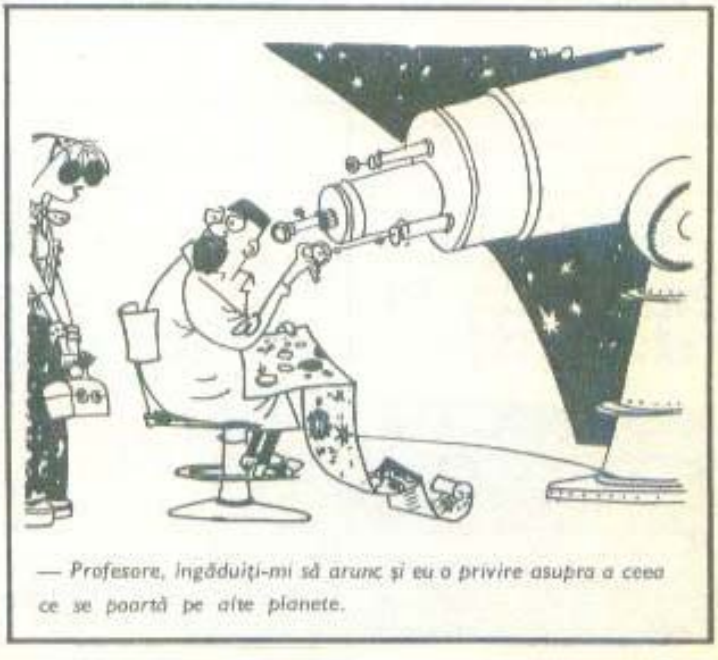
●

— Ce credeți că ar spune soția dv. dacă v-ați cumpăra o mașină?

— Respectă culoarea semaforului. Accelerează! Nu accelera! De ce nu-l depășești? Ai uitat să semnalizezi! Vrei să dai peste tractorul ăla? Uită-te în oglindă, vine un camion cu remorcă! Dumnezeule, cînd ai să înveți odată să conduci! Și așa mai departe...

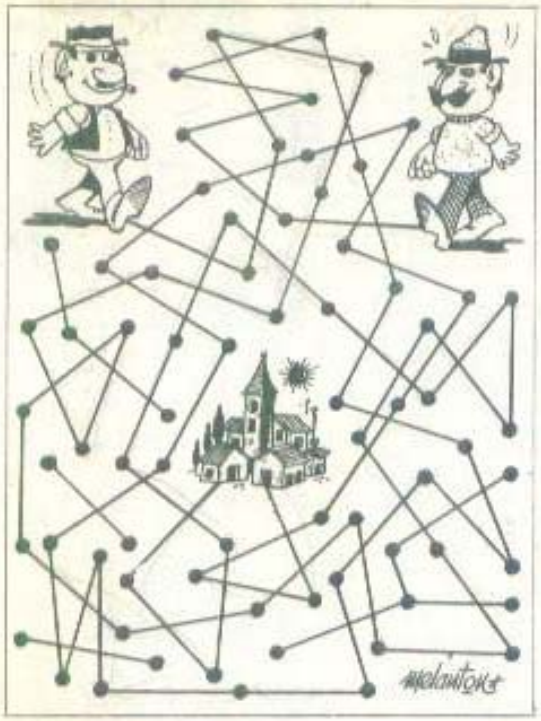
UNDE AU TRĂIT?

Fiecare din următoarele personaje celebre au trăit într-unul din aceste orașe. În care? Paris, Ferrara, Sevilla, Elseneur, Madrid, Verona, Roma, Tresene, Veneția. 1. Tosca; 2. Othello; 3. Don Juan; 4. Ruy Blas; 5. Romeo; 6. Hamlet; 7. Lucreția Borgia; 8. Fedra; 9. Cyrano; 10. Figaro.



— *Profesore, îngăduiți-mi să arunc și eu o privire asupra a ceea ce se poartă pe alte planete.*

CINE SOSEȘTE PRIMUL ?



Considerînd că de la un punct la altul este o distanță echivalentă cu 100 de metri, încercați să aflați care dintre cei doi cetățeni va ajunge mai repede în centrul orașului.

ATENȚIE LA SEMNE

Ștergeți cîte un semn din fiecare cub, astfel ca în cuburile învecinate să nu rămînă semne identice.

ZÎMBIȚI, VĂ ROG!

— Vă rog, doamna Milescu este acasă!
— Care, vă rog, că sînt două surori?
— Aceea care are un frate la Bacău.

●

— Domnule director, telefonista noastră și-a pierdut auzul.
— Mut-o la biroul reclamațiilor.

●

— Mamă, iar m-am certat cu logodnicul meu. Care din noi trebuie să facă concesii celuilalt?
— Înainte de căsătorie, tu, după aceea, natural, el.

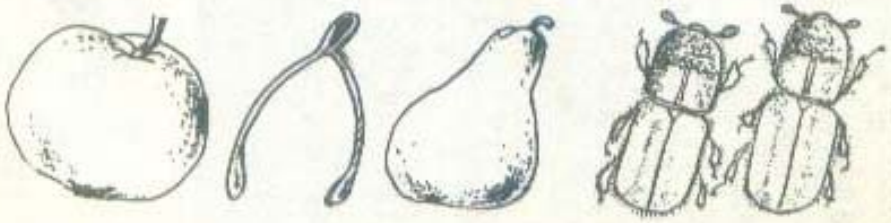
●

Compozitorul: 15 ani mi-au trebuit să scriu acest cîntec de leagăn.
Editorul: De ce atît de mult timp?
Compozitorul: Pentru că întotdeauna mă adormea.

— Nu-ți mai spun, tu, că de un sfert de oră un tînăr chipeș mă soarbe din ochi...

Desen de MATTY

CARTE DE VIZITĂ (5,5,6)



FACEȚI ȘI DV. LA FEL?

(Joc-test) ●●●●●●●

Fiecare dintre noi își exteriorizează emoțiile printr-o mimică mai mult sau mai puțin expresivă. Unele gesturi sînt, de asemenea, revelatoare pentru caracterul nostru. Alături de gesturile pozitive pe care le facem în mod conștient pentru a sprijini, evidenția, aproba sau dezaproba ceea ce se face sau se spune în jurul nostru, mai sînt o mulțime de gesturi pe care le facem inconștient, sub impulsul unui sentiment sau al unei emoții. Adesea necontrolate, dar nu necontrolabile, ele decelează personalitatea noastră, ne dezvăluie starea de spirit, precum și slăbiciunile. Fără a fi psihologi putem să ne observăm, în joacă, și să tragem niște concluzii.

● 1. Aveți de scris o scrisoare, o problemă de rezolvat. Inspirația sau soluția o veți găsi mai ușor dacă vă jucați cu părul? Puțin probabil. Puțin gînditoare, nedecisă, v-ați abandonat într-o dezorientare pe care n-o puteți disimula. Aceasta se observă mai mult decît credeți. Așa că nu vă mirați dacă se profită pentru a vă forța mîna sau nu se dă atenție opiniilor dv. ● 2. Ați adoptat această poză pentru a vă da importanță: picioarele încrucișate, mîinile puse pe genunchi. Nu vă simțiți la largul dv. în societate. Resimțiți în mod inconștient un fel de jenă, vă temeți că prăduceți prea puțin efect asupra altora. Fără îndoială, este o idee falsă: fiți mai destinsă, naturală ● 3. Țineți paharul cu amîndouă mîinile, ca și cum ar fi un obiect prețios. Greșiți, nu este indiciul lăcomiei, ci mai degrabă al unui caracter posesiv și puțin suspicios. ● 4. La o reuniune la care toată lumea rămîne în picioare, dv. stați cu un braț în lungul corpului și cu celălalt îndoit. Păreți liniștită, calmă, la largul dv. Această atitudine credeți că este un semn de bun simț... dar nu este deloc elegantă. ● 5. Absorbită de lucrul sau gîndurile dv., nici nu remarcați că vă mușcați neîntrerupt buza. Preocupată, aveți tendința de a exagera necazurile. Oricum sînteți o hipernervoasă și nu reușiți să vă stăpîniți. Această manie poate deveni tic dacă nu luați aminte. ● 6. Nu, la vîrsta dv. nu se mai suge degetul. Dar se întîmplă să-l mușcați în joacă, fără să vă dați seama. S-ar părea un gest infantil. Nostalgia copilăriei sau lipsa de maturitate? Gîndiți-vă! ● 7. Un fir de păr în ochi? Nu, atunci de ce vă frecați ochiul în timp ce vorbiți? Nu sînteți sigură de dv. Vă temeți că nu sînteți interesantă. Aceasta vă pune în încurcătură și încercați să o ascundeți prin acest gest. Lipsa dv. de siguranță este cea care vă face puțin convingătoare. Alungați această teamă. ● 8. Iată un alt semn care dezvăluie nehotărîrea: vă chinuiți lobul urechii cînd un lucru vă deranjează. Aceasta înseamnă că incertitudinea vă cuprinde fără să vă dați seama. Cînd vi se întîmplă, strîngeți-vă mîinile; este un mod de a deveni conștientă de teama dv. Veți ajunge să vă dominați mai bine. ● 9. Mîini încrucișate! Este oare o reminiscență a disciplinei școlare? În acest caz debarasați-vă repede de acest obicei. Știți cum este interpretat? Caracter foarte posesiv

1

2

ZÎMBIȚI, VĂ ROG!

Cu vocea sa melodioasă stewardesa ordonă pasagerilor:

— Stingeți țigările... Atașați-vă centurile.

Toată lumea o ascultă.

Cinci minute mai tîrziu, stewardesa revine și mai mieroasă:

— Am să vă rog să strîngeți mai mult centurile. Tocmai ne-am dat seama că am uitat să îmbarcăm dejunul.

*

Un pieton puțin distrat era cufundat într-o carte de matematică în timp ce traversa o stradă. Și, bineînțeles, a fost lovit de un automobil care nici măcar nu a oprit. Pietonul scăpat ca prin minune, este ridicat de un agent de circulație care-l întreabă:

— Ați reușit să rețineți numărul mașinii?

— Nu exact, răspunse omul nostru distrat. Am remarcat doar că rădăcina pătrată a indicativului departamental era egală cu jumătatea primelor două cifre înmulțite cu sfertul următoarelor două plus...

*

O tînără soție către soțul ei:

— Dacă devin mai puțin cochetă, mai puțin capricioasă, mai puțin cheltuitoare, crezi că mă vei mai iubi la fel?

3 4

5

6

7

8

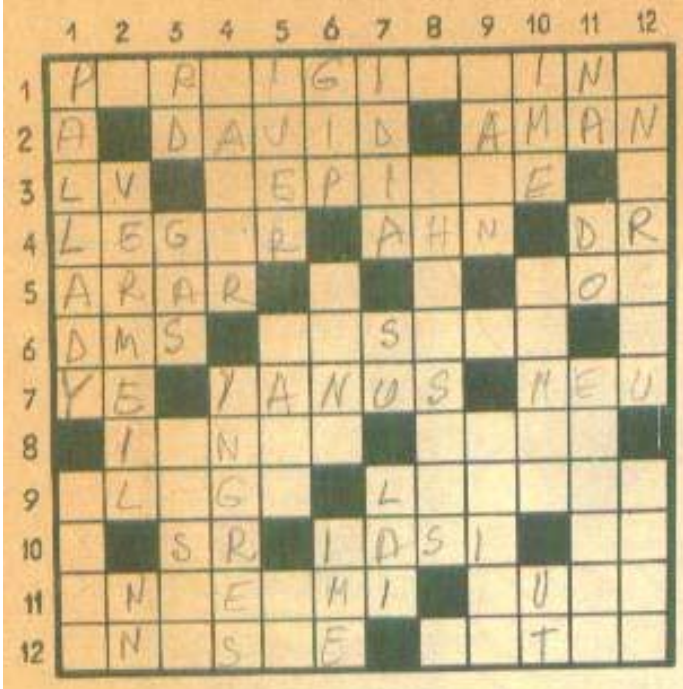
9

— Spune-mi, dragă, ce-a zis tăticu după ce a căzut pe scări?
— Să sar peste cuvintele urîte, mămico?
— Bineînțeles.
— Nimic.

OLIMPIADA COFETARILOR

De numai 5 ani membră în Federația Mondială, Asociația bucătarilor și cofetarilor români se întoarce acasă de la fiecare olimpiadă și concurs încărcată de premii. Calitatea preparatelor noastre a cucerit de la prima participare la Frankfurt pe Main marele premiu — OTTO.

În întrecere cu 21 de țări, echipa bucătarilor și cofetarilor români a cucerit Marele premiu al Expoziției internaționale XIV IKA Frankfurt pe Main. Maestrii nostri bucătari și cofetari s-au întors în țară cu titlul «Bucătarul de aur» — oscarul întrecerii —, cu tava de argint cu 5 cupe, cu 5 medalii de aur și diplome, 2 medalii de aur pentru preparatele de cofetărie și Placheta omagială a firmei Vatel-Club Luxemburg. Timp de 10 zile, în restaurantul națiunilor, cu asistență publică și în concurs cu peste 2 000 de bucătari și cofetari, românii au pregătit neuitatele sărmăluțe de Moldova, mușchiuleț umplut à la Manuc, numeroase preparate calde și reci din carne de pasăre, din pește și din legume. Printr-o hotărîre a juriului Olimpiadei gastronomice, piesele noastre de cofetărie, pentru măiestria cu care au fost executate, au rămas expuse în toate zilele concursului în vitrina de onoare. Autorul, Florea Buscă, șeful cofetar de la «Athenee Palace», pregătise — în colaborare cu alți colegi din țară — un tort enorm cu tema «Nunta Zamfirei». Îmbinare dulce a măiestriei unei arte cu poezia și frumusețea sufletului românesc. Prilej de admirație, prilej de afirmare, Olimpiada gastronomică a făcut ca bucătăria și cofetăria românească să traverseze lumea pe toate meridianele ei.



PORTRETUL UNEI NECUNOSCUTE

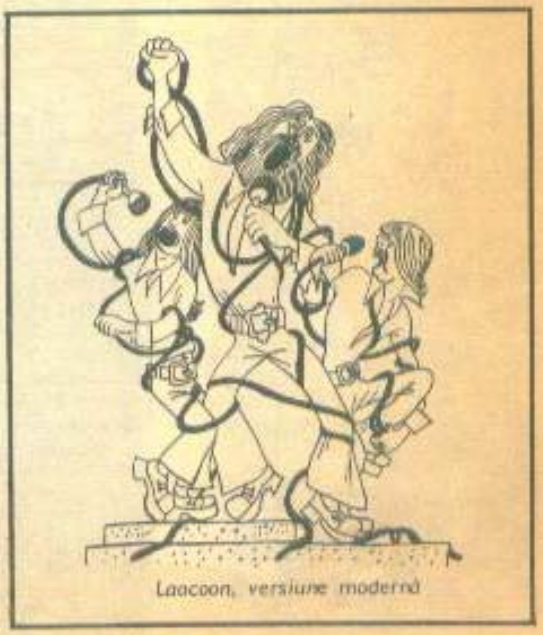
ORIZONTAL: 1) Pictor italian (1503—1540), autorul pînzei intitulate «Fecioara cu gîtul lung»; 2) Artist flamand (cca 1460—1523) din opera căruia se remarcă pictura intitulată «Fecioara între sfinte» — Clasic al picturii românești (1831—1891), din creația căruia desprindem pînzele «Femeie în rochie neagră» și «Femeie scriind»; 3) Lucia Vlaicu — Pictor și gravor francez (1698—1755), creatorul pînzei «Tînără femeie citind»; 4) Reprezentant al cubismului francez (1881—1955), autorul picturilor «Femeia în albastru» și «Femeie la oglindă» — Profesor german (1796—1865) — Doctor (abr.); 5) Din cînd în cînd — Pictor olandez (1707—1771), autorul unui «Studiu de femeie» aflat la Louose (Van.); 6) Inscripție latină (abr.) — Pictor florentin din Quattrocento (1462—1521), creatorul unei splendide pînze reprezentînd «Moartea Procridei»; 7) Yvonne Eluard — Zeul cu două fețe — Pronume reflexiv; 8) Pictor francez suprarealist (n. 1891), autorul lucrării «Mamă și copil pe globul terestru» — Alt pictor quattrocentist (cca 1430—1495), întemeietor al Școlii din Ferrara, printre lucrările sale numărîndu-se și «Portretul Ginevrei Bencivoglio»; 9) A repara — Pictor italian din Cinquecento (1480—1542), autorul unei pînze înfățișînd-o pe frumoasa Circe; 10) Sere! — Cetățeală moldovenească — Mai marele cărților; 11) Artist englez care a trăit între anii 1828 și 1882 — Istoric francez (m. 1892); 12) Pictor francez renascentist (1490—1560), autorul lucrării «Eva, prima Pandora» — Alt pictor francez (1695—1736), autor al pînzei «Femei la scăldat».

VERTICAL: 1) Pictor român (1871—1956), figură de seamă a artei românești, din moștenirea sa artistică făcînd parte și lucrările «Femeia în gri» și «Femeie în galben, citind» — Fecioara din Orléans, reprezentată în numeroase picturi, dintre care se remarcă cele semnate de Devéria și Delaroche; 2) Ilustru pictor olandez (1632—1675), creatorul unor pînze inspirate din viața zilnică, printre acestea numărîndu-se și «Femeia cu scrisoarea» — De două ori nimic; 3) Repede! — Localitate în S.U.A. — Pictor român (1880—1962), căruia îi datorăm lucrarea «Țărănci din Vlaici-Olt»; 4) Pictor german din sec. XVI, autorul unui «Portret postum al Mariei de Burgundia» — Artist neoclasic francez (1780—1867), pictor al frumuseții feminine, autorul multor lucrări reprezentînd nuduri («Izvorul», «Marea odaliscă» etc.); 5) Localitate în Anglia — Locuințe — Simbolul titanului; 6) Localitate în S.U.A. — E cam prost — Imagine toracică normală (abr. med.); 7) Mama Medeei (mit.) — Seu! — A spăla (reg.); 8) Pictor flamand din sec. XV, creatorul unor pînze de o deosebită delicatețe, printre care «Portretul unei tinere femei»; 9) Pictor francez (1593—1648), autorul unor pînze de inspirație rurală, printre acestea numărîndu-se și «Familia lăptăresei» (Louis le) — Trebuincioasă; 10) Mame (arh.) — Fluviu în Franța — Ușițe! 11) Simbolul natriului — Prima notă muzicală — «Femei...», titlul unei picturi de Nicolae Tonitza; 12) Necinstiți — Pictor și grafician român (1881—1958), autor al lucrării «Femei torcînd».

Dicționar: AHN, DMS, LUCE, GAS, IVER, GIP, IDIA, LAI, IME.

G. NAVARRA

— Perfect... acum nu mai mișcați.



Laocoon, versiune modernă

RAPID

COMERȚUL

Doriți să vă procurați prin poștă unele articole de îmbrăcăminte, de uz casnic, aparate electrotehnice etc.?

UNIVERSALCOOP — COMERȚUL PRIN CORESPONDENȚĂ din București, str. Vulturi nr. 31, sector 4, cod. 74123, vă expediază la domiciliu articolele solicitate.

COMOD

PRIN

Scrieți numai pe cărți poștale, indicînd cît mai citeț numele și adresa dv., precum și codul poștal al localității.

Plata se face prin ram-

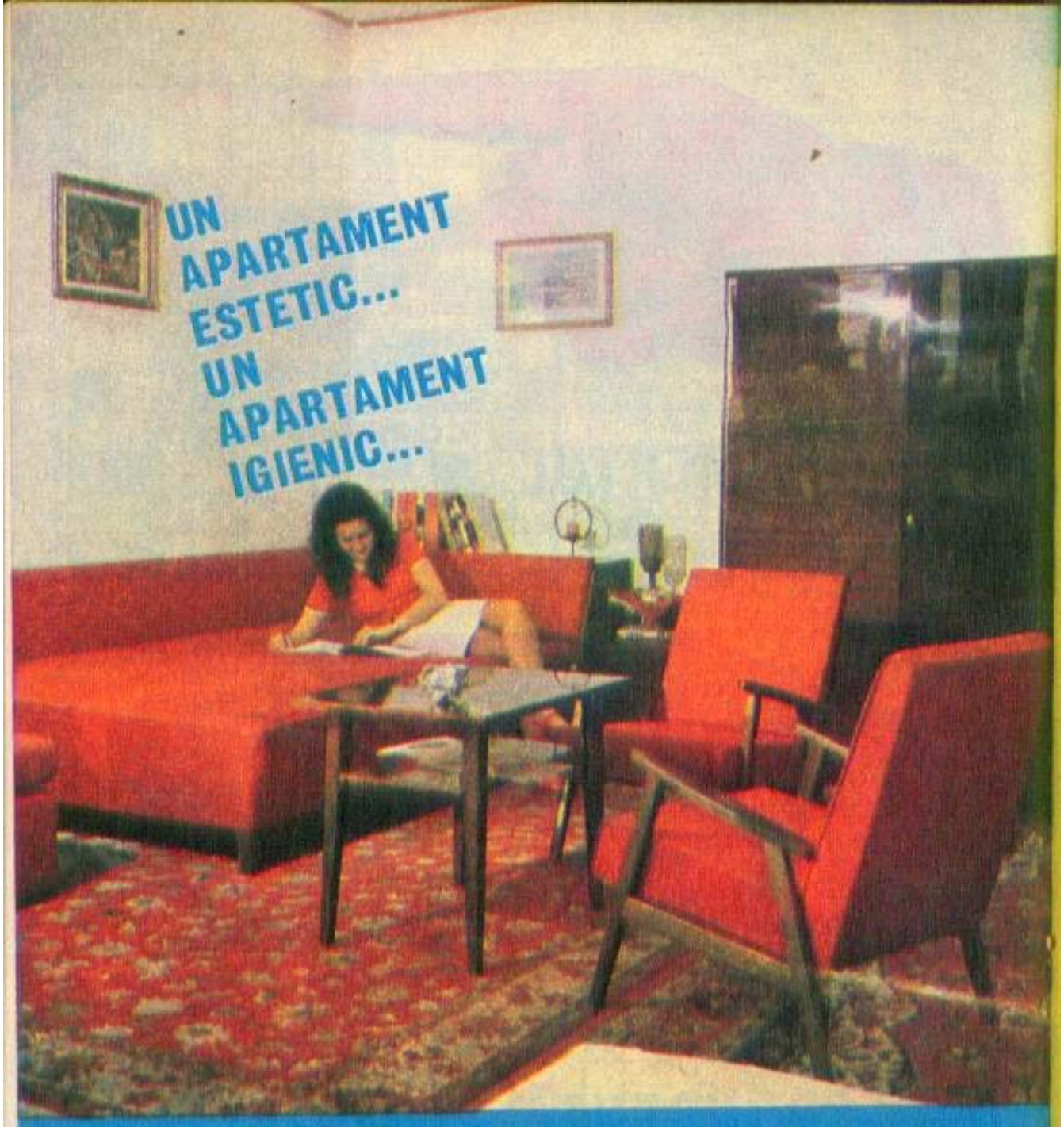
CORESPONDENȚĂ

MODERN

burs, la primirea coletului.

Pentru a cunoaște produsele existente în depozite, cereți, în prealabil, să vi se trimită catalogul acestora.

COOP



cu produsele:

TAPETE pentru aplicat pe pereți, rafturi, în cămări. Se spală ușor; metrul pătrat costă 5,65 lei.

PERINIȚA — spray pentru curățat covoare, tapițerii; 750 g — 20 de lei.

DI-DA — spray pentru curățat tapițerii, carpete, mochete; 180 g — 7,75 lei.

EMULSIE pentru lustruit mobila, căreia îi conferă un luciu plăcut; 5,25 lei.

DI-DA — spray pentru curățat faianța; 180 g — 9,05 lei.

INSECTICID UNIVERSAL, combate cu multă eficiență insectele (gîndaci, muște etc.) — 200 g — 15,20 lei
800 g — 40 lei.

Toate aceste produse le găsiți în magazinele și raioanele specializate ale COMERȚULUI DE STAT.

Asigurarea complexă a gospodăriei dumneavoastră

Pentru a înlesni înlăturarea urmărilor financiare ale unor evenimente neprevăzute ce se pot întîmpla într-o gospodărie și care pot provoca pagube materiale importante, accidentarea unor persoane etc., ADAS a pus la dispoziția cetățenilor o formă de asigurare convenabilă și eficientă: «ASIGURAREA FACULTATIVĂ COMPLEXĂ A GOSPODĂRIILOR».

Aceasta este de fapt o asigurare combinată, întrucît în unul și același contract se cuprind:

— asigurarea bunurilor din gospodărie;

— asigurarea de accidente produse la domiciliul asiguratului;

— asigurarea de răspundere civilă legală.

adas
ADMINISTRAȚIA ASIGURĂRILOR DE STAT

1. ASIGURAREA BUNURILOR DIN GOSPODĂRIE

În această asigurare sînt cuprinse aproape toate bunurile existente într-o gospodărie: mobilier, obiecte casnice, îmbrăcăminte, covoare, aparate de radio, televizoare, mașini de cusut, frigidere, sobe de orice fel, produse agricole, viticole, pomicole, produse animaliere și alimente, combustibil, materiale de construcții și multe altele.

Sînt cuprinse în asigurare — pentru 20% din suma asigurată specificată în contract — și bunurile asigurabile luate oriunde în afara domiciliului, în aceeași sau în altă localitate.

Administrația Asigurărilor de Stat plătește despăgubiri în cazurile de deteriorare sau distrugere a bunurilor asigurate, provocate de o multitudine de riscuri, ca de exemplu: incendiu, trăsnet, explozie, ploaie torențială, inundație, grindină, furtună, prăbușire sau alunecare de teren, greutatea stratului de zăpadă sau de gheață; avarii accidentale produse la instalațiile de gaze, apă, canal sau încălzire; pierdere sau dispariție cauzate de riscurile asigurate; furt prin efracție și altele.

2. ASIGURAREA DE ACCIDENTE

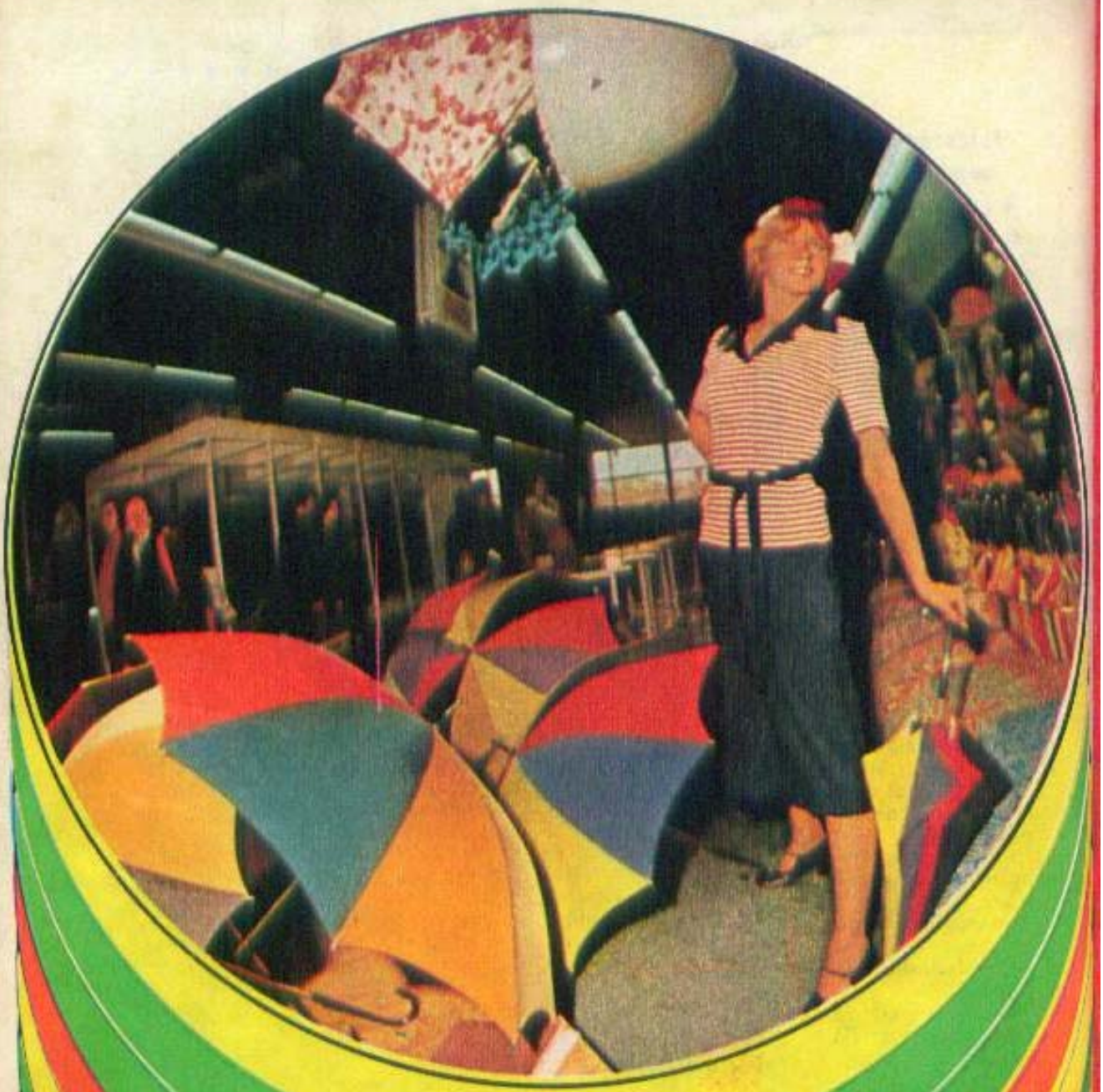
Aria de protecție a acestei asigurări este largă. Sînt asigurate pentru urmările accidentelor întîmplate la domiciliul asiguratului următoarele persoane: asiguratul, soția acestuia, precum și părinții și copiii asiguratului, dacă în mod statornic locuiesc și gospodăresc împreună cu asiguratul. Sînt cuprinse în această asigurare majoritatea situațiilor de accidente cauzate de o serie de evenimente: incendiu, trăsnet, lovire, cădere, alunecare, acțiunea curentului electric, arsură, intoxicare subită și altele.

3. ASIGURAREA DE RĂSPUNDERE CIVILĂ LEGALĂ

În această asigurare sînt cuprinse cazurile de răspundere civilă, pentru despăgubiri datorate de asigurat și de soția (soțul) acestuia sau persoane care se află în întreținerea asiguratului, în calitate de locatar, față de proprietar pentru pagube produse la imobil de către incendiu sau explozie, pentru despăgubiri datorate terților pentru accidentarea persoanelor și avarierea bunurilor lor la domiciliul asiguratului, precum și pentru cele datorate locatarilor apartamentelor învecinate pentru pagube la bunurile asigurabile ori la pereți, planșeele, tavanele și pardoselile apartamentelor respective, cauzate de o inundație produsă în apartamentul asiguratului.

PRIMA DE ASIGURARE care se achită de persoana ce încheie asigurarea este de numai 2 lei pe an pentru fiecare 1 000 de lei din suma asigurată stabilită la cererea asiguratului pentru bunurile din gospodărie.

Pentru încheierea asigurării vă puteți adresa responsabililor cu asigurările din unitățile socialiste, agenților și inspectorilor de asigurare sau, direct, oricărei unități ADAS.



Magazinul universal UNIREA

Piața Unirii nr. 1, București

vă stă la dispoziție zilnic între orele 9—21, duminică între 9—13
Magazinul universal U N I R E A vă așteaptă. Fiți bineveniți!

Parter —Cadouri; cristaluri; artizanat; cosmetice
Et. I. —Articole pentru femei și copii: confecții, tricotaje, încălțăminte
II. —Articole pentru bărbați: confecții, galanterie, încălțăminte
III. —Sport; electronice; articole de gospodărie
IV. —Decorațiuni interioare; aparate electrocasnice
V. —Restaurant
VI. —Cofetărie
Subsol —Produse alimentare și café-bar

Magazinul asigură transportul la domiciliu.

● Se poartă combinațiile din cîteva piese vestimentare.

● «Trapezul», «dreptunghiul» ca și forma «rotundă» marchează penetrația geometriei în moda '78.

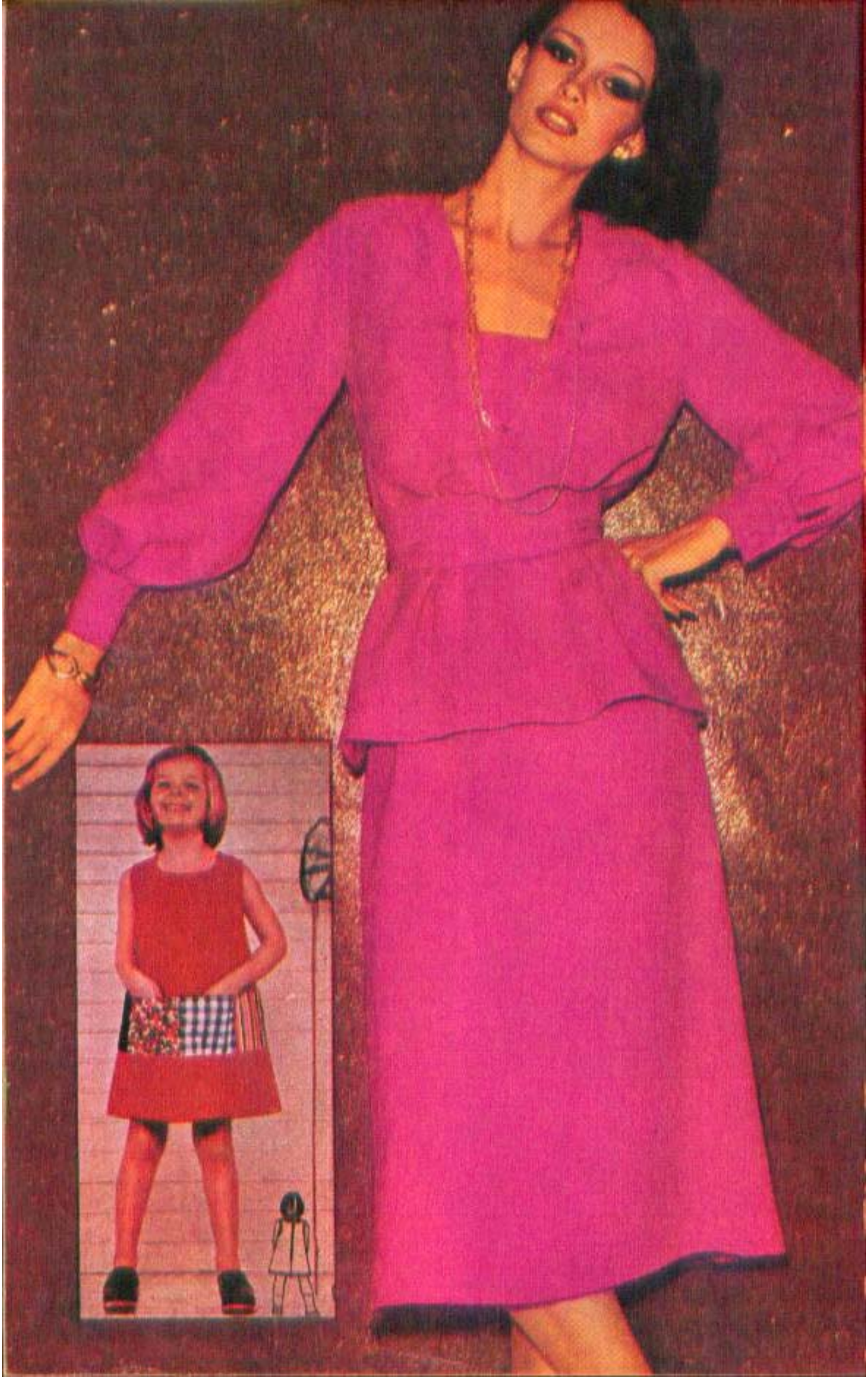
● Negru, o culoare ce trece în prim-plan!

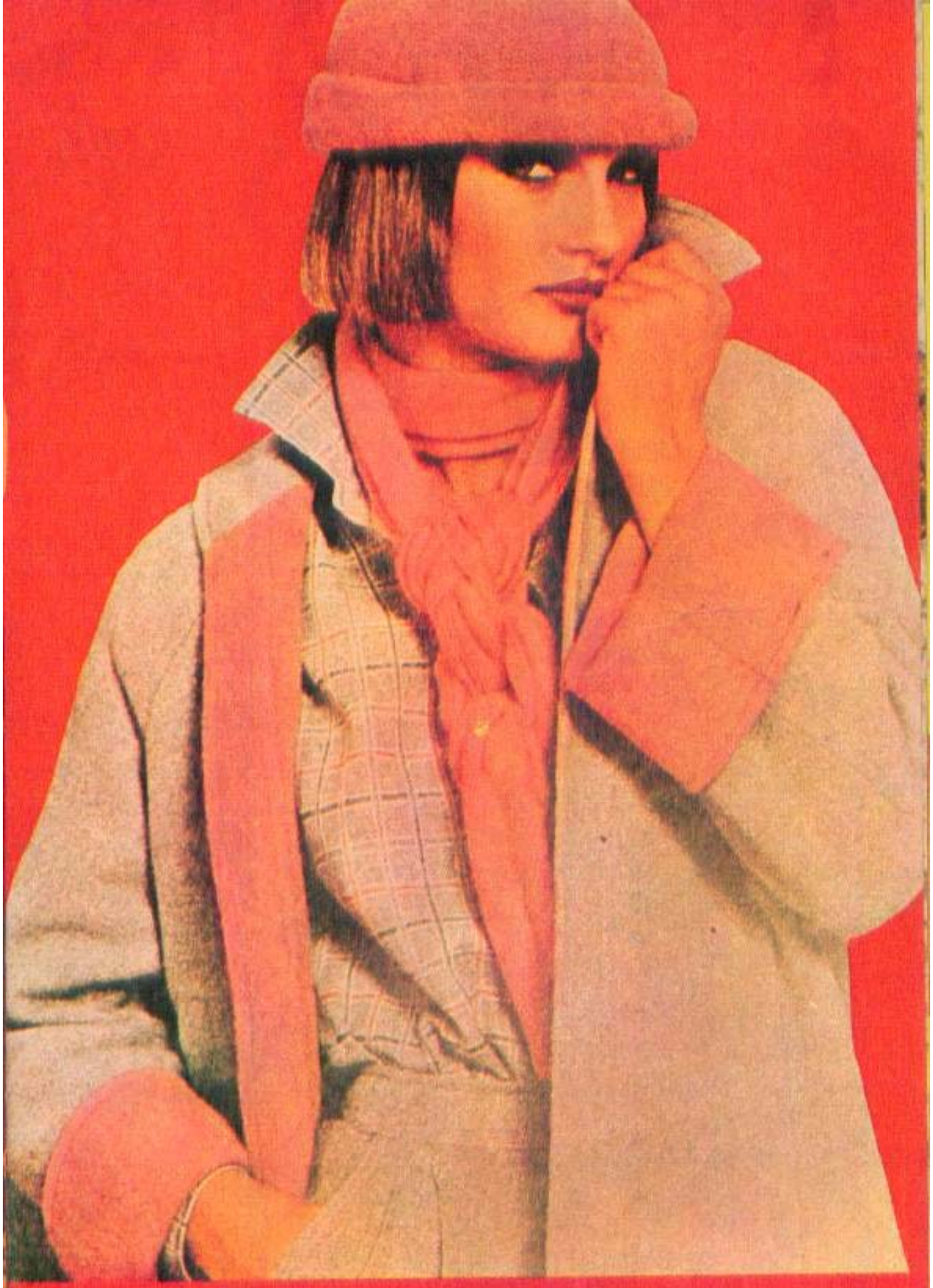
● Stilul «chemisier» din nou în modă.

● Jachetele, într-o multitudine de modele.

● Fustă dreaptă sau fustă cu pliseuri? Moda acceptă ambele formule.

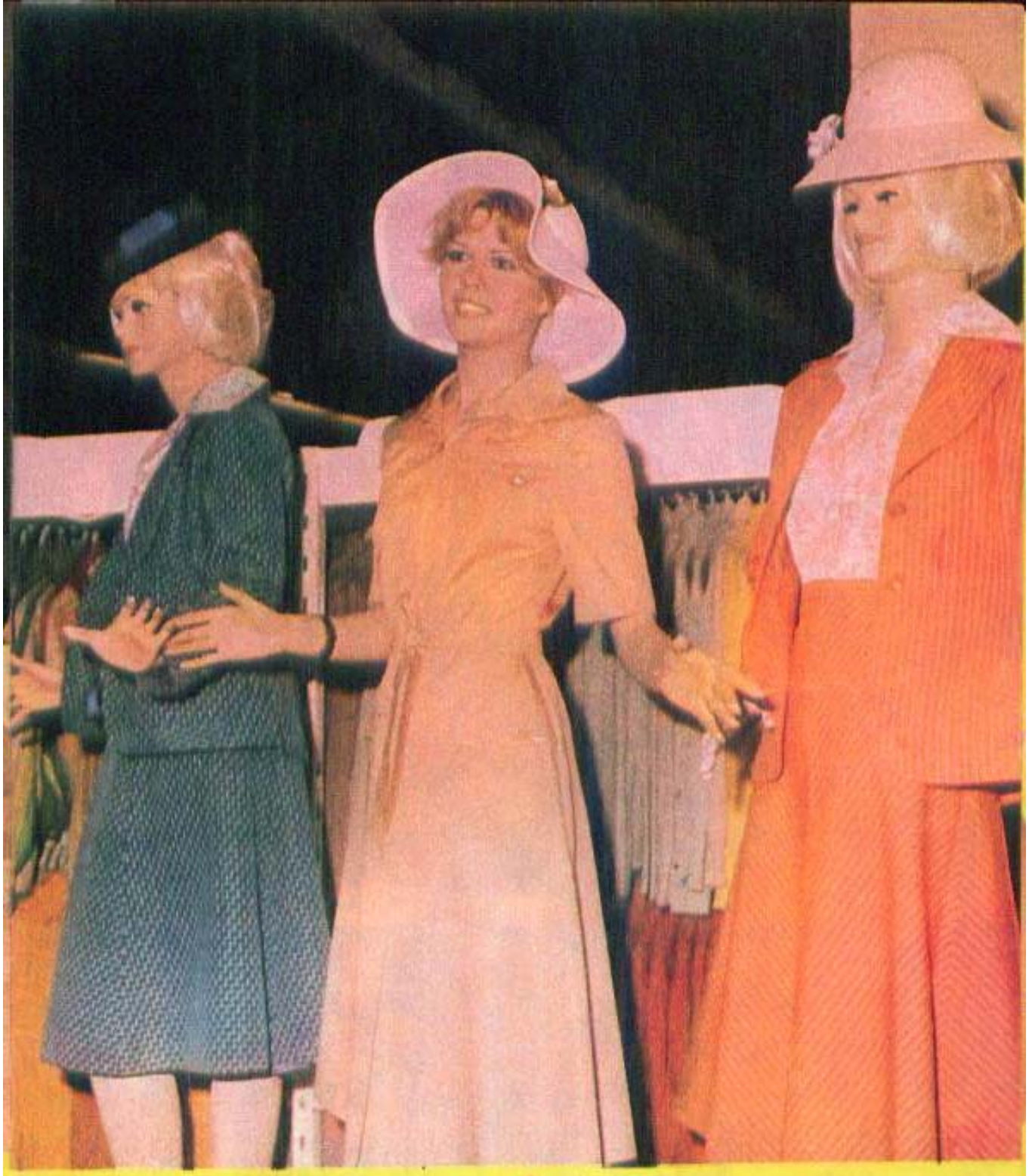
Moda 1978





PRACTICE, MODERNE, ELEGANTE: TRICOTAJELE

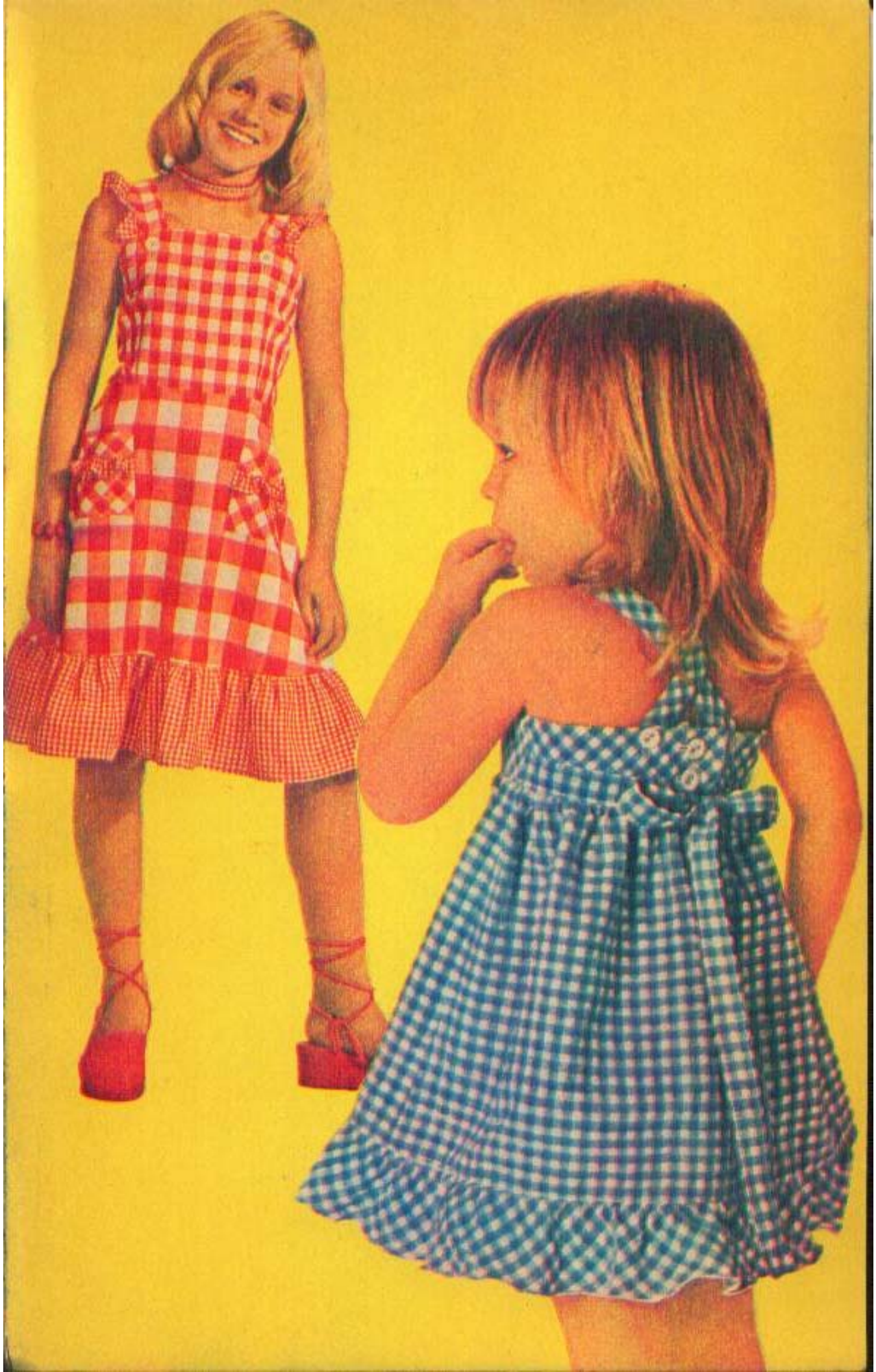
Realizate într-o variată paletă
coloristică, dimensiuni și modele diversificate,
tricotajele se numără printre piesele
cele mai agreate din garderoba dv.
Magazinele și raioanele specializate ale
COMERȚULUI DE STAT
vă invită să vă alegeți, din bogatul sortiment
pe care vi-l pun la dispoziție,
bluza, rochia, jacheta, puloverul
sau șalul pe care îl doriți.



LINIA MODEI SE SCHIMBĂ —
CALITATEA CONFECȚIILOR RĂMÎNE MEREU EXCELENTĂ!

pentru toate vîrstele,
pentru toate gusturile,
pentru toate anotimpurile,
soluția ideală: c o n f e c ț i i l e !

Magazinele de confecții și raioanele specializate ale COMERȚULUI DE STAT vă pun la dispoziție cele mai frumoase, moderne și de calitate confecții.



MODA '78
ÎN PRIMUL RÎND, PRACTICĂ ȘI CONFORTABILĂ

Acum mai bine de un deceniu, cînd s-a pătruns în Cosmos, un mare creator de modă exclama: «Pentru prima oară în istorie, omul poate să se miște liber în Univers. Croitoria nu trebuie să neglijeze acest fapt». Pentru că «moda este oglinda timpurilor și creatorul de modă intermediarul cu ajutorul căruia spiritul ei își găsește expresie». Moda acestui an pare să se fi condus cu fidelitate după această deviză. Căci mai puțin contrastul a condus la formele de o voită comoditate vestimentară. Moda din urmă nu ajunsese la o extremă pentru a fi nevoită să treacă în cealaltă, pentru a rămîne ea însăși. Mai mult, urmînd firul normal, ar fi trebuit să evolueze spre «strîmt». Dar, iată, s-au închis cărările care duceau la exagerarea formelor apropiate de corp, pentru a deschide poarta cea mare confortabilului. Conturul siluetei anului trecut amintind litera «T» se întruchipează anul acesta printr-un trapez, accentuîndu-se și mai mult linia umerilor, iar «tubul» într-un «dreptunghi» cu o siluetă dreaptă și un contur mai accentuat, în unghiuri drepte, cu o linie a umerilor foarte dreaptă. Așadar, penetrația geometriei, deloc nouă, dealtfel! «Oul», forma rotundă, tinde să întruchipeze dominanta, modă, dealtfel, cu multe capcane pentru toate genurile de siluete. Curioasă această linie! Ea readuce în modă «rotunjimea». S-a mai purtat și în jurul anilor '50, dar atunci nu eram atît de contaminate de ideea de suplețe. Urmărind istoria modei, tendința cea mai des întîlnită este de alungire a siluetei (și deci de subțiere), chiar dacă în unele epoci rotunjimile au luat proporții de opulență (epoca crinolinei).

Înainte de a-și prezenta colecția pentru acest an, un mare creator declara: «Înainte de toate, femeia trebuie să-și aleagă. Eu nu impun o linie, ci sugerez mai multe, pentru ca fiecare să poată fi ea însăși». Este în această împăcare a creatorilor de modă cu ei înșiși — în măsura în care îi acceptăm ca intermediari ai epocii cu spiritul ei —, în renunțarea de a impune o anumită formulă, acea nevoie a spiritului modern de a se căuta pe sine, de a putea, fie și prin îmbrăcăminte, să-și exprime personalitatea.

Accentul de supremație s-a mutat de cîțiva ani buni în colorit și în desenul imprimeurilor. Acum doi ani s-au lansat dungile, anul trecut florile. Anul acesta s-ar părea că ne așteaptă combinațiile contrast, culori luminoase și întunecoase, inclusiv negrul, continuîndu-și voga marourile, de la auriul topazului pînă la maro închis, bejurile și alburile, precum și roșul — de cărămidă arsă —, albastrul, verdele profund.

Dintre materialele cele mai folosite sînt de remarcat țesăturile netede, fine, gabardina, țesăturile din lînă cu efect de fir bucle, precum și cele ușoare: flanelul, velurul, lodenul. Poplinul și satenul, mătasea netedă și strălucitoare, catifeaua, precum și pînza de sac și blue-jeans-ul, mai ales acesta din urmă, sînt pentru primăvară și vară.

SĂ REȚINEM CÎTEVA DETALII

Dacă formele de bază suferă doar metamorfoze evoluînd spre efecte de geometrie, grație detaliilor care se repetă la mantou, jachetă și rochie, moda actuală capătă suportul unității sale.

■ Se poartă talia coborîtă sau ridicată, dar mai ales talia marcată la locul ei. Din coborîrea taliei decurge efectul de tunică și fustă.

■ Buzunarele devin de nelipsit; sînt mari, tăiate, aplicate tip «manșon» pe piept sau pe șolduri etc.

■ Continuă să se poarte șlițuri, plătci. Se inaugurează modele fără guler, acestea fiind înlocuite cu decolteuri în formă de V sau la baza gîtului. Se poartă, de asemenea, modele cu glugă sau gulere transformabile în glugi.

■ Lungimea care acoperă genunchiul este caracteristică pentru îmbrăcămintea de toată ziua. Pentru ocazii, ea ajunge pînă la mijlocul gambei sau pînă la gleznă.

VĂ PLACE «PONCHO»?

Între piesele cotate de succes ale anului se află «poncho». În modă el nu aduce numai frumusețea folclorului mexican, ci mai ales elementul de comoditate în mișcare. Poncho-urile apar sub toate formele: triunghiulare, dreptunghiulare, rotunjite, ajungînd pînă la jumătatea gambei sau lungi, ample. Pentru a fi mai practice au șlițuri, bride, găici laterale, glugi. Dealtminteri, mantourile ample, care continuă să predomine și în anul 1978, își au inspirația în aceeași piesă vestimentară.

Mantoul-poncho este uneori complet drept, format din două dreptunghiuri și cusut în părți sau prins într-un punct. Altele sînt închise la subraț sau cu bride mari în părțile de jos.

O variantă care se poartă în toate anotimpurile este **pelerina** cu marginile rotunjite, avînd uneori buzunare mari și glugă.

Chiar **impermeabilul** se croiește amintind această formulă adoptată de modă, cu mîneci foarte largi, cu umeri căzuți sau raglan, cu guler transformabil în glugă.

În modă coexistă însă și modele **cu linie dreaptă.** Ea apare la mantouri care se pot purta și cu cordon, a căror lungime atinge jumătatea gambei. Mînecile raglan sau cu o montură amintind sumanul sînt largi, cu butonaje laterale sau înfășurate.

Desigur, mantoul **clasic,** drept, îngust, încheiat la două rînduri, ca o redingotă, cu mîneca clasică, rămîne suveran în felul său, ca o năzuință spre statornicie, deși a vorbi despre statornicie în modă este un nonsens.

ÎN PRIM PLAN CANADIANA

Jachetele se poartă din nou, cu o linie amplă și confortabilă, luînd forma unor mantouri scurte, cu lungimea pînă la genunchi, închise asimetric, uneori prin bieuri înnodate, cu gulere mari sau cu glugă. Canadiana revine în prim plan, largă, din material impermeabil, cu căptușeală matlasată sau din blană. Gulerele sînt mari, din tricot

(Continuare în pag. 164)

(Urmare din pag. 162)

sau blană și se închid cu fermoare sau cu capse.

Jacheta-«cămașă», construită după aceeași idee a comodității, este confecționată din țesături de lînă necăptușită, dar foarte călduroase. Firește, toate însușirile stilului: guler clasic, revere, plăci de diferite forme, buzunare mari aplicate, cu clape și uneori cu franjuri.

BLUZONUL, PURTĂTORUL UNUI STIL NOU

Jacheta sub forma **bluzonului**, ca și ansamblul compus din **rochie** sau **fustă** și **bluzon** sînt apariții mai recente și purtătoarele unei noi tendințe a liniei «rotunde». Jacheta amplă ajunge pînă sub șolduri și se cermină într-un cordon fix, găici laterale sau o bandă tricotată. Așadar, lărgimea este reținută în dreptul șoldurilor, creînd senzația de lărgime exagerată. (De aceea și vorbeam despre această piesă vestimentară mult purtată în jurul anilor '50 ca despre un atentat la suplețe.) Bluzonul se confecționează din tricot în combinație, la mîneci și guler, cu stofe groase de lînă tip pled.

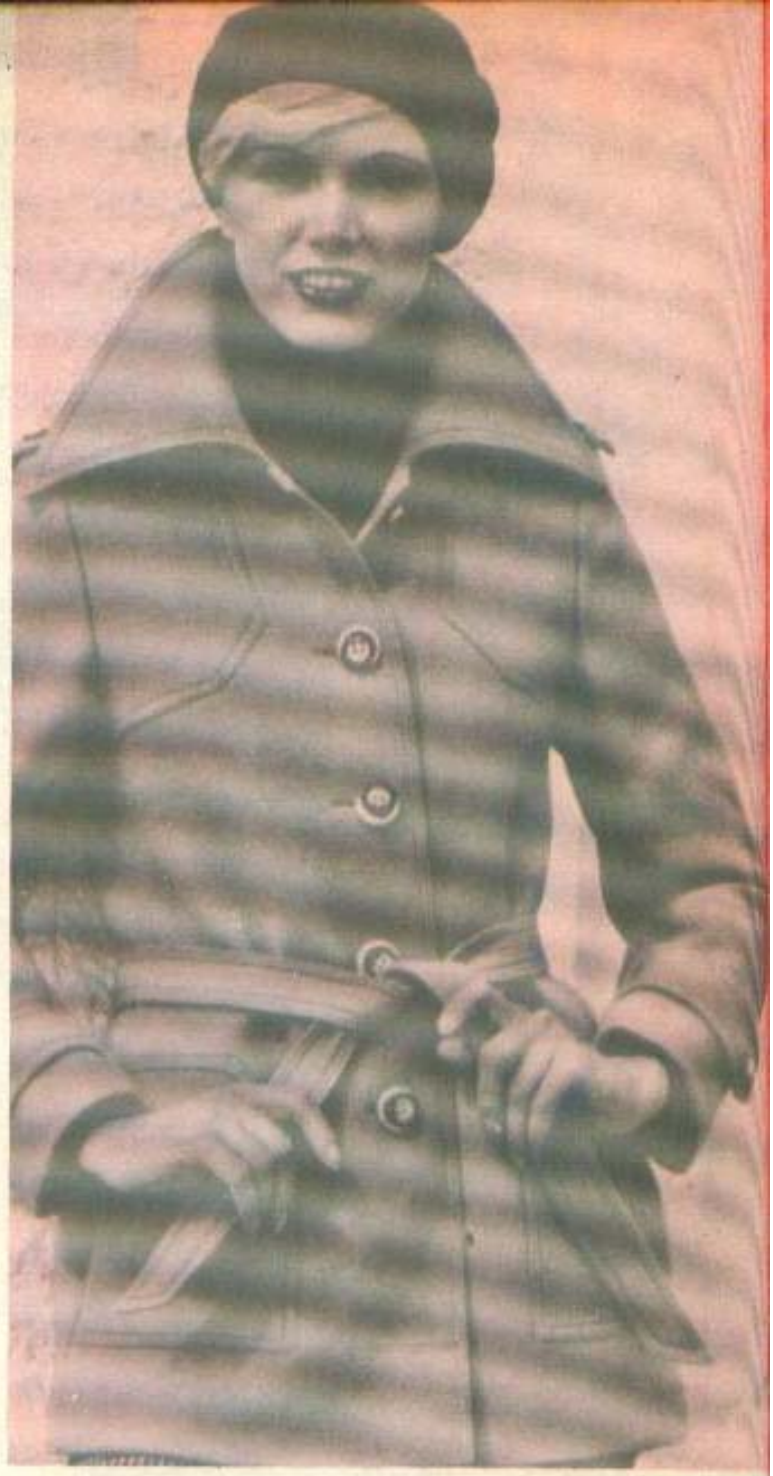
Continuă să reziste **ansamblul cu tunică**. Aceasta se poartă peste fustă dreaptă sau plisată sau peste fustă-pantalon în cazul îmbrăcămintei pentru sport. Decolteul este pătrat sau în V ori urmărește baza gîtului, avînd un șliț. Are buzunare mari aplicate, găici și adesea glugă.

FUSTĂ SAU PANTALON?

Fusta **dreaptă** poate avea o cută în față sau în spate, iar cea **plisată** își poate îngădui diverse grupări de pliuri. Pentru seară apare fusta «țigănească», lungă, cu volane, din mătase groasă, în culori vii, purtată cu o vestă scurtă și strîmtă.

Pantalonul continuă să apară într-o mare varietate de modele. Clasicul pantalon cu lărgimea de 28 cm, cu buzunare aplicate sau tăiate este apariția cea mai frecventă. Pantalonul cu corseletă sau cu pliuri pe șold, cu o linie dreaptă «chibrit» este mai dificil de îmbrăcat. Este bine să ne reamintim că pantalonul pînă la gleznă sau pînă la jumătatea gambei, cu lărgimea strînsă în manșete butonate sau din tricot, este pentru cele tinere și se poartă cu o gheată înaltă.

Între detaliile cele mai noi ale **rochiei** se impune accentuarea



taliei. Ea poate fi marcată și prin șnururi împletite sau prin eșarfe late. Ca noutate, arătam la început, se remarcă ridicarea taliei pînă sub bust sau coborîrea ei pe șolduri, și în acest caz subliniată prin fronseuri, bieuri, nervuri.

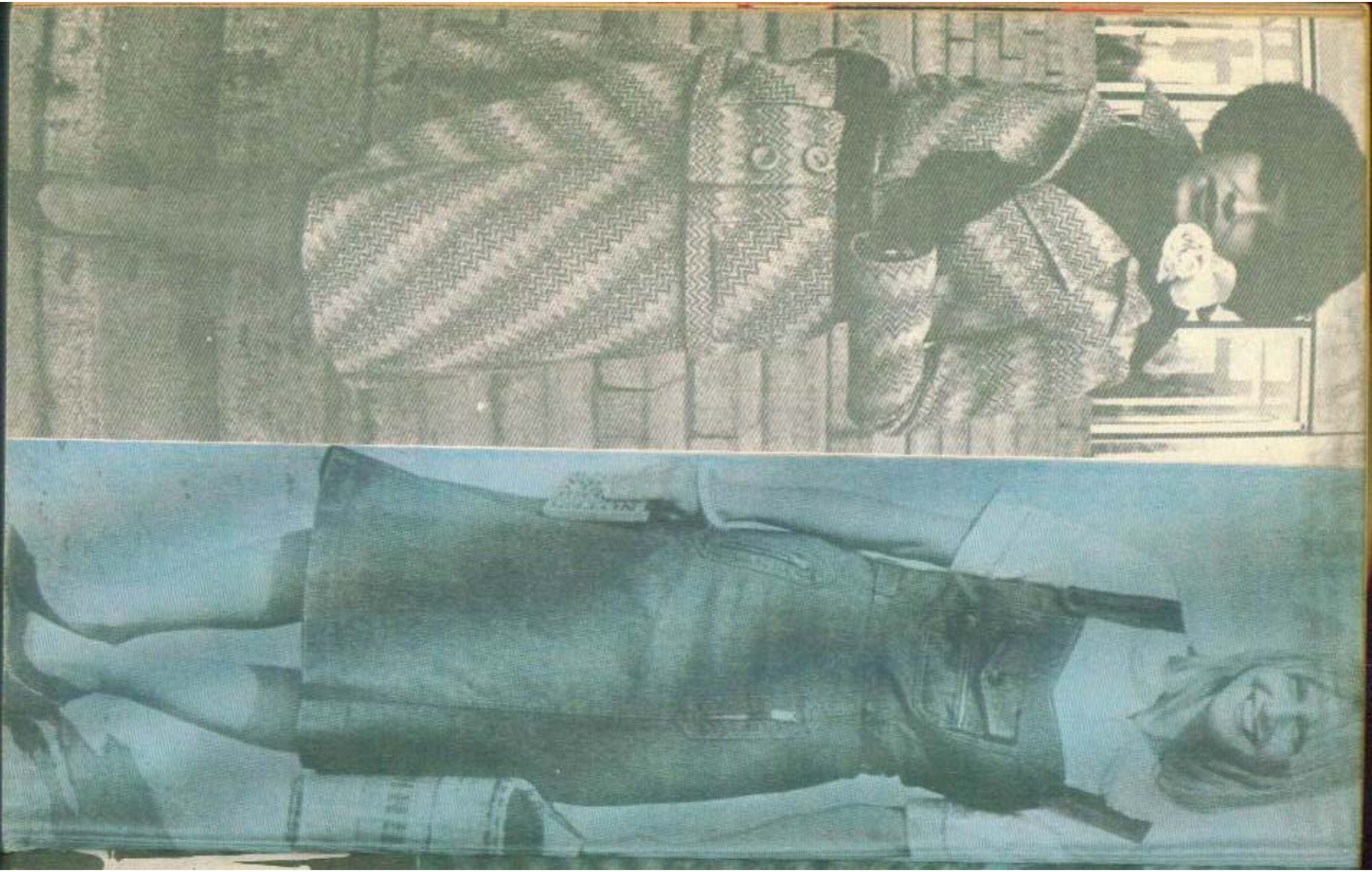
O formulă modernă de îmbrăcăminte este combinația din cîteva piese de lungimi diferite. Iată o variantă: fustă, șort, maieu, bluză, vestă, jachetă sau chiar 2—3 fuste de lungimi diferite. Bineînțeles, cele care o adoptă trebuie să aibă 19 ani și o siluetă fără cusur.

Încălțămintea obișnuită, pentru toată ziua, o constituie mocasinii, precum și sandale în fel și fel de curele, pentru vară. Pentru seară, pantofi cu tocuri foarte înalte, ortopedice, conice sau cui. Cizmele sînt de asemenea comode, largi, mai puțin înalte, cu tălpi de grosimi diferite.

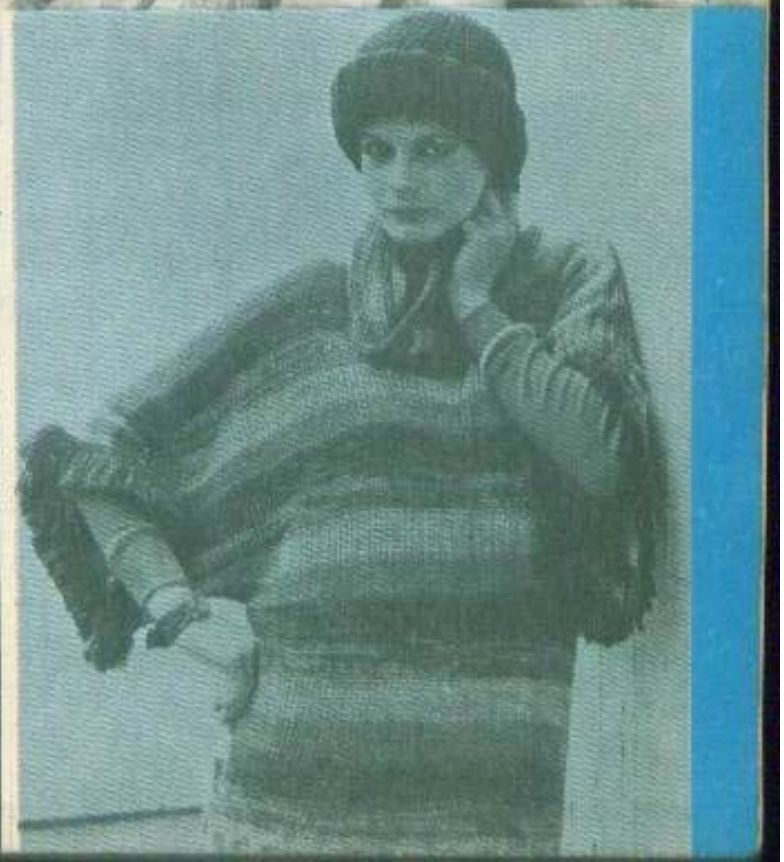
Genții au fie formă de sac, fie geamantan, sau amintesc forma genții poștașului, iar pentru seară — gen plic.

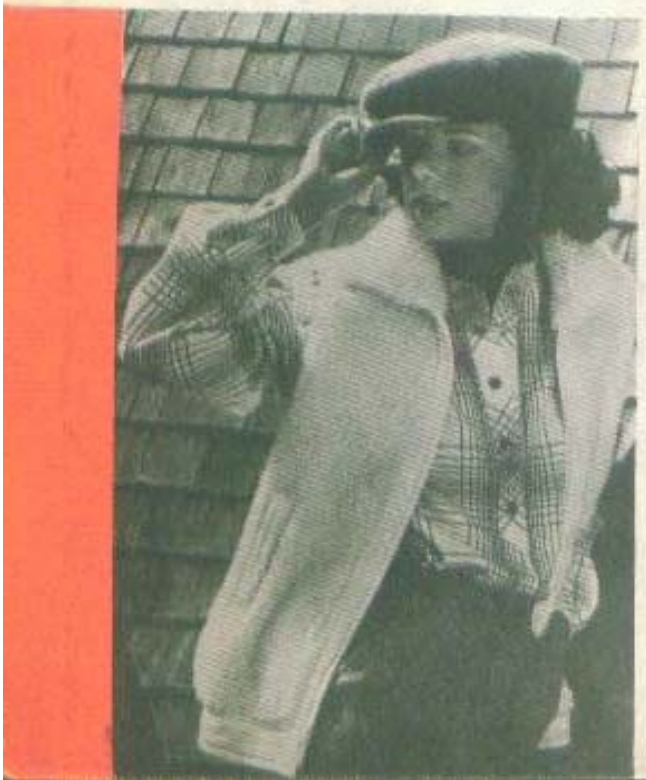
Moda anului '78 pare a recepta în totalitate dorința noastră de confort. În realitate ne impune formele ei noi, la fel de trecătoare, statornică rămînînd doar ideea de altceva a modei.

ANETA POPESCU

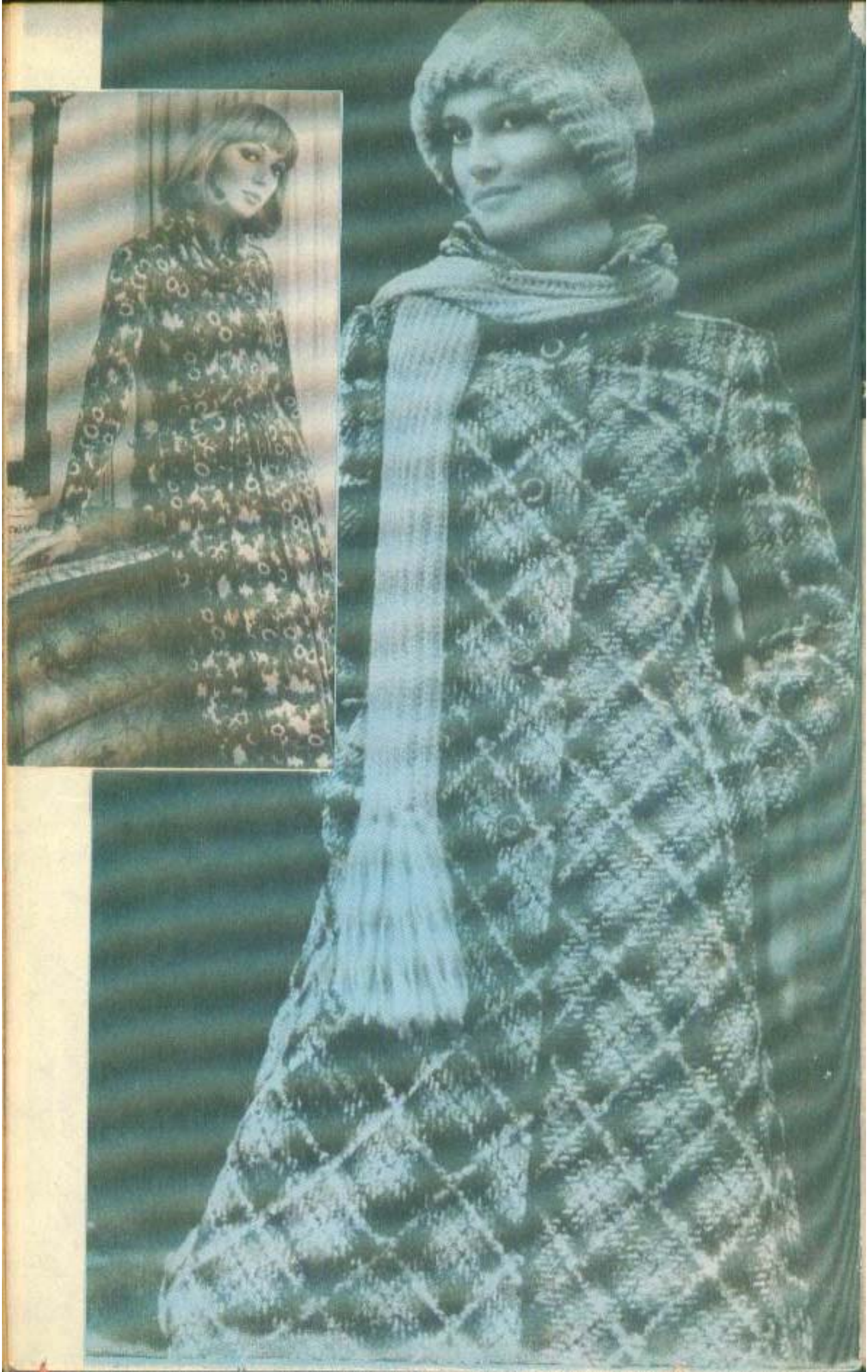


— Şi acum respiraţi!





Rubrica de modă vă prezintă creații realizate de «Centrul pentru proiectarea îmbrăcămintei de pe lîngă Centrala industriei confecțiilor»; «Centrul de creație al UCECOM»; marile magazine «Unirea» și «Bucur-Obor»; «Casa de modă din Moscova»; «Casa de modă din Praga»; «Für dich»; «Burda Moden»; «Mode de l'Europe»; «Courtaulds»-Londra.



COSMETICĂ • COSMETICĂ • COSMETICĂ • COSMETICĂ • COSMETICĂ • COSMETICĂ •

Extemporal la... îngrijirea frumuseții la toate vîrstele

Cele mai tinere cosmeticiene, încă eleve la Grupul școlar al UCECOM, vă oferă cîteva sfaturi.

Pentru a vă menține o siluetă armonioasă

Ileana Sandu: Începeți ziua prin a vă fortifica mușchii încă de la trezire. Cînd sînteți încă în pat, *întindeți complet, încordați toți mușchii.* Străduiți-vă să vă mențineți timp cît mai îndelungat în această poziție. Respirați și reluați din nou exercițiul. În baie, nu dimineața dacă sînteți grăbită, ci după-amiază sau către seară vă recomandăm un *automasaj* al porțiunilor unde s-au depus grăsimi. Săpuniți aceste regiuni — de obicei coapsele și abdomenul — și rulați-le ca pe o cocă. Insistați! Tot pentru a slăbi cîteva kilograme faceți zilnic, timp de cinci minute, dușuri calde și reci, într-o alternanță foarte rapidă. Controlați-vă regimul alimentar, mîncați multe legume și fructe crude. Cele hidratante — salata verde, castraveții, cireșele, căpșunile — vă ajută și la menținerea unui ten frumos. Firește, castraveții, cireșele — sînt foarte emoliente —, căpșunile, morcovii se pot folosi și pentru îngrijirea feței. O *mască revitalizantă* este următoarea: morcovi proaspeți se dau pe răzătoarea de sticlă, se amestecă cu puțin caimac și apoi se întind pe față. Se lasă 10—15 minute, apoi se scoate masca cu o infuzie de mușețel.

Cînd aveți ten uscat...

Niculina Cosma: Protejați-l cu o cremă hidratantă: *Eva, Nivea, Biotim de zi, Pelf-Amor de zi* ecc. Doar după ce ați dat cu o asemenea cremă vă puteți farda. Cînd aveți tenul uscat, nu folosiți pudră compactă, pentru că accentuează uscăciunea.

Un asemenea ten se curăță acasă cu *tărîțe de grîu amestecate cu un mucilagiu din flori de tei:* o mînă de flori de tei se fierb într-un vas cu apă puțină, se lasă să se răcească, apoi se amestecă cu tărîțe pînă se face ca o pastă. E bine de reținut că o curățire cu tărîțe de grîu simplă usucă pielea. După o curățire cu tărîțe și mucilagiu, pielea rămîne moale. Dați apoi pe față cu pulpa unor fructe emoliente: caise, pere, pepeni galbeni, fragi, căpșuni.

Pensați-vă sprîncenele pentru a vă întineri figura

Silvia Negulescu: Sprîncenele se pensează dîndu-le o *linie ascendentă.* Niciodată nu se smulg firele din partea de deasupra a sprîncenei, ci doar din cea de jos, pentru a mări distanța dintre ochi și arcadă, sporind astfel luminozitatea figurii. Dacă forma feței e *pătrată*, prin pensare sprînceana se curbează puțin; dacă e *rotundă*, se scurtează. Dealtfel, lungimea sprîncenei se stabilește în funcție de linia care pornește de la colțul gurii, ajungînd la colțul extern al ochiului, prelungindu-se apoi în sus.

Cînd aveți cearcăne, puneți în jurul ochiului felii foarte subțiri de cartofi. Nu le lăsați mai mult de 1—2 minute. Clătiți apoi cu infuzie calmantă din tei sau mușețel.

...sau ten gras

Dora Verner: Demachiați minuțios tenul cu una din loțiunile pentru ten gras *Doina, Mimoza, Farmec, Margareta, Magnolia* sau *Beatrix.* Aplicați atîta loțiune pînă cînd șervețelul rămîne curat. După demachiere se poate da pe față cu apă în care se adaugă o picătură de oțet, pentru a refacc aciditatea pielii. În felul acesta.

pielea devine mai rezistentă la infecții. Dați apoi cu o cremă hidratantă. Dacă aveți pustule, folosiți crema antiacneică *Evo*. Nu acoperiți fața în nici un caz cu fond de ten. Săptămînal aplicați o *mască cu patlagină*. (Aruncați în apa care fierbe cîteva frunze de patlagină. Lăsați-le pînă se înmoaie. Dați la o parte, așteptați să se răcească, apoi întindeți pe față. Stați 15 minute.) Clătiți cu multă apă. Un asemenea ten trebuie îngrijit de regulă la un cabinet cosmetic.

Cînd mergeți la mare

Cristiana Popescu: Înainte de a pleca la mare, mai ales dacă aveți tenul gras, trebuie să vi-l curățați la un cabinet cosmetic. Soarele usucă, dar în cazul tenului gras usucă doar la suprafață, și nu în profunzime. Pe plajă e bine să ieșiți cu tenul acoperit cu o cremă de zi hidratantă, care protejează pielea și asigură o bronzare uniformă. Cel mai frumos bronz se obține nu stînd nemișcată pe plajă, ci plimbîndu-vă sau făcînd în genere mișcare.

Pentru a preveni apariția petelor

Adriana Iordache recomandă celor predispuse la apariția petelor primăvara ca începînd încă din februarie să-și dea zilnic cu o cremă de zi și pudră în care se adaugă un gram de antipirină. Dacă o zi se neglijează folosirea acestui amestec, tratamentul este ratat.

Îngrijiți-vă părul

Doina Antohi: În cazul că aveți părul foarte gras, să nu-l spălați foarte des. Eventual să procedați astfel: spălați-l la trei zile, data următoare la patru zile, apoi la cinci zile, pînă ajungeți ca acest interval între două spălări să fie de minimum o săptămînă. Părul spălați-l cu un șampon adecvat și la sfîrșit dați pe păr cu cîteva picături de gaz. Pentru păstrarea sănătății părului, periați-l în fața geamului deschis de o sută de ori. Dacă nu aveți o perie, folosiți un pieptene rar.

Aveți 19 ani! Știți să vă machiați?

Adela Paverlovici: Dați mai întîi pe față cu o cremă hidratantă, apoi cu puțină pudră praf într-o nuanță mai deschisă decît pielea. Surplusul de pudră se ia tamponînd obrazul cu un șervețel moale sau umezind ușor palmele și aplicîndu-le pe față. Pentru fardarea ochilor folosiți creioane dermatograf colorate; dați cu rujuri deschise pe buze. Acest machiaj este potrivit pentru dimineața. Seara, folosiți pentru machierea ochilor un contur maro sau negru foarte subțire care se dă aproape printre gene. Un amănunt de ultimă modă: se creionează din nou pe partea interioară a ochiului. Dați puțin fard pe obraz și un ruj mai închis.

Oxigenați părul de pe picioare

Rodica Tometeu: Nu încercați să radeți părul de pe picioare, rădăcina se va întări și părul va crește mai des și mai viguros. În mod obișnuit epilați-l la un cabinet cosmetic. Dacă nu e prea mult, oxigenați-l. Dați cu apă oxigenată cumpărată de la farmacie, lăsați 20 de minute. Atenție: părul nu se decolorează de prima dată. La 2—3 zile repetați operația de decolorare.

Dacă aveți curajul să vă epilați singură, cumpărați de la «Apimondia» două pachete de ceară, încălziți-o într-un vas pînă devine ca o smîntînă. Cu o spatulă de lemn întindeți-o în fîșii pe picioare în sensul firului de păr. Lăsați-o să se răcească, apoi scoateți-o în sens invers. Atenție: nu lăsați prea mult ceara pe picior, pentru că se întărește și se scoate foarte greu. Operația fiind incomodă, se recomandă să apelați la serviciile cabinetelor de cosmetică.

Nu uitați mîinile dv.

Adriana Iordache: Ungeți mîinile cu *Balsam*, cremă *Catifelin* sau *Nivea* și în cazul în care sînt foarte crăpate puneți peste mîinile date cu cremă o pereche de mănuși din bumbac și stați astfel cîteva ore. Eventual puneți-le seara și păstrați-le toată noaptea. Nu tăiați pielea din jurul unghiilor. Împingeți-o cu bețișoare fine spre margine. Pentru întărirea unghiilor faceți băi cu ulei din germeni de porumb. (Încălziți uleiul într-un vas emailat și **cînd e călduț introduceți** în el unghiile. Stați astfel pînă se răcește.)

„Ați avut o zi obositoare... Într-o oră veți arăta minunat!..."

— *Spuneți-ne, tovarășă cosmeticiană Stela Enache maistru la Grupul școlar (UCECOM), cum procedați dv. cînd ați avut o zi cu un program încărcat și trebuie să mergeți seara la un spectacol.*

— Am să vă răspund cum procedez eu, neuitînd nici o clipă profesia mea de om care sfătuiește pe ceilalți. Așadar să începem:

Intru în baie, fac un duș. Trec apoi la o ușoară curățire a feței, umezită și înmuiată de aburul dușului. Iau puține tărîțe de grîu sau mălai fin și-mi spăl fața, curățind-o de celulele descuamate, în special din regiunea bărbiei și a aripilor nasului. Mă clătesc bine și-mi pun o mască pe față. Mi-o prepar astfel: într-un ibric pun o jumătate de pahar de lapte la fiert și adaug un măr, îl las pînă se înmoaie, îl strivesc și fac un pireu pe care-l întind pe față. Cu același succes se poate folosi și un pireu de cartofi care conține lapte și unt. Bineînțeles că masca o întind și pe gît. Stau întinsă 20 de minute. În acest timp îmi aplic și un prosop fierbinte în regiunea cervicală. Am grijă să-mi fie comodă poziția gîtului, pentru a mă odihni. Îmi aplic și o compresă caldă la încheieturile mîinilor. După 20 de minute îmi scot masca cu apă sau cu o infuzie de plante. Mă simt destinsă, odihnită.

— *Ați uitat un detaliu important: coafura! Degeaba ai un ten frumos dacă părul e necoafat...*

— Imediat după duș, părul umezit de abur îl șterg cu un prosop umed, bine stors, la rădăcină în cazul în care e murdar. Apoi îmi pun bigudiuri pentru a-mi reface linia mai veche a coafurii. Dacă părul are o tunsoare frumoasă — și presupun că are —, în cele 20 de minute cît stau cu masca, părul se usucă și coafura va avea linia obișnuită. La urmă dau și cu puțin fixativ.

— *Așadar, cosmetica e gata, coafura de asemenea. Vă machiați?*

— Desigur. Nu înainte de a-mi da pe obraz și gît cu o cremă de zi. Mi-o întind astfel: pun trei «pascile» mici pe fiecare obraz, una în bărbie, două pe frunte și două pe gît, lateral. Întind crema. Pielea își ia atîta cremă cît are nevoie. Surplusul îl șterg cu un șervețel moale de hîrtie. Pe o astfel de cremă, fondul de ten se întinde perfect. Dacă rochia este decoltată, fondul de ten se dă și pe decolteu, fără a da însă înainte cu cremă. Rețineți: fondul de ten se alege întotdeauna cu o nuanță mai închisă decît pielea, iar pudra cu una mai deschisă. Se probează întinzîndu-le pe pielea mîinii. Deci am dat cu fond de ten, apoi cu puțină pudră. Îmi perii sprîncenele în toate direcțiile, apoi le pieptăn în sens ascendent. Aplic puțin fard pe pleoape, pe care-l asortez cu rochia. Imediat sub sprînceană întind puțin ruj, pentru că «mărește» pleoapa. Îmi conturez ochiul cu un creion de culoarea fardului, ceva mai intens însă. Îmi ri-

PREMIERE COSMETICE LA „FARMEC"

(Interviul nostru cu *Liviu Turdeanu*, directorul Întreprinderii de produse cosmetice «Farmec» din Cluj-Napoca)

— *Ce ne oferă în '78 Întreprinderea «Farmec», vestită, de altfel, prin produsele sale?*

— 30 de produse noi, adăugate la gama celor peste 180 mai vechi. Aș vrea să specific că și noile produse sînt rodul muncii de cercetare a specialiștilor noștri, precum și al colaborării cu clinicile I.M.F. din Tg. Mureș și Cluj-Napoca. Dar să o luăm în ordine: Noi producem deodorante, fixative, precum și o mare varietate de produse pentru îngrijirea tenului.

— *Spuneți-ne, deodorantele pot aduce neajunsuri sănătății? Împiedică ele oare funcția normală a glandelor sudoripare?*

— Deodorantele distrug doar bacteriile aflate pe suprafața pielii, așadar înlătură producerea unui miros neplăcut. Dintre deodorantele mai recente reamintesc cititoarelor dv. produsele: *Perla*, cu miros puternic de iarbă, *medaliată cu aur la Salonul de la Bratislava*, *Zefir*, *Cristal* și foarte recentul produs *Cluj-Napoca*.

— *«Farmec»-ul este principalul producător al «fixativelor» pentru păr. Mona-Lisa, Eva, Femina, Femina II sînt doar cîteva dintre ele. Unele din cititoarele noastre ne-au sesizat faptul că*

melez genele pe toată lungimea lor, le las să se usuce, le perii puțin pentru a nu fi lipite și mai dau o dată cu rimel în colțul extern al genelor, pentru a da o anume umbră ochiului. Apoi în regiunea pomeților pun puțin fard de obraz, pe care-l estompez spre tîmple. În genere, cînd o femeie a trecut de o anumită vîrstă își pune un strop de fard pe bărbie, pe lobul urechii și pe vîrful nasului. Le întinde bine spre a nu se observa în vreun fel. Dă un aspect sănătos chipului. Apoi îmi rujez buzele. Dacă buzele sînt subțiri, se depășește conturul; dacă sînt mai groase, rujul se dă cu un milimetru mai înăuntru. Îmi dau apoi cu o cremă pe mîini. Mă îmbrac. Mă parfumez puțin.

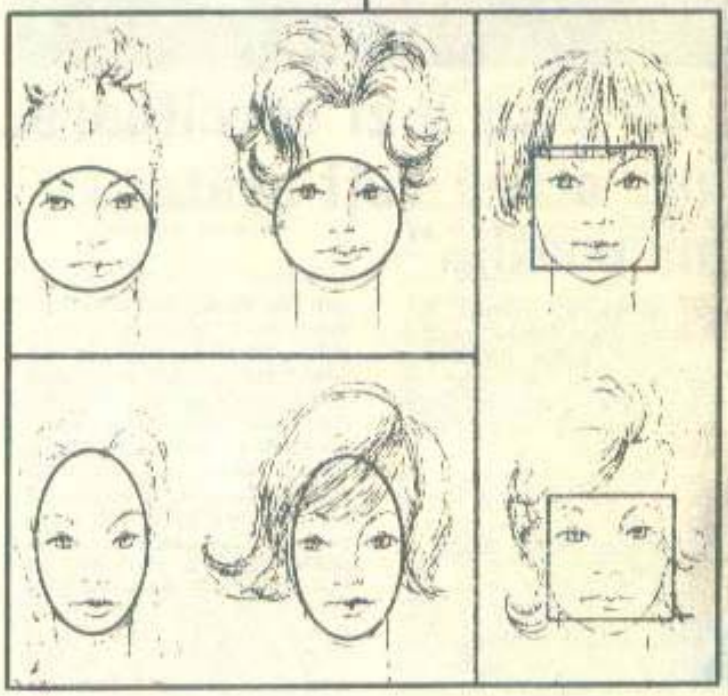
— *Nu-mi rămîne decît să vă mulțumesc și să vă urez... o seară plăcută!*

Știți să vă alegeți coafura în funcție de formatul feței?

● Cînd aveți fața rotundă nu purtați coc și nici nu ridicați părul în vîrful capului. O coafură cu păr scurt, cu fruntea descoperită se potrivește acestei conformații.

● Cînd aveți fața lunguiață, nu vă faceți o coafură cu părul lung, ci o coafură cu păr scurt, ondulat.

● Cînd aveți fața pătrată, evitați tunsoarea cu breton și păr drept, o coafură ondulată maschează acest cusur.



Premiere cosmetice la „Farmec"

fixativele sînt prea puternic parfumate și din această cauză o femeie cu greu mai poate folosi un alt parfum.

— Aș vrea să țineți seama de faptul că produsele noastre sînt contractate de către reprezentanți ai comerțului, așadar noi oferim ceea ce ni se cere!

— *Sînt cumpărătoare care au încă rețineri în fața folosirii unui fixativ pentru că se spune că fixativul ar «sufoca» părul. Să aibă oare dreptate?*

— Fixativul conține o substanță activă care ajută la păstrarea formei coafurii. Ea se poate îndepărta prin pieptănare sau periere, deci nu atinge rădăcina firului de păr. Substanței active din fixativ i se adaugă altele, degresante sau, dimpotrivă, gresante, în funcție de natura părului. Pentru '78 am pregătit *Farmec-Lux*, fixativ preparat după o rețetă complet nouă, folosind rezultatele unei cercetări românești. Farmec-Lux redă părului suplețe și se îndepărtează complet prin periere.

— *Vorbiți-ne despre noile dv. produse pentru îngrijirea tenului.*

— Lansăm cîteva game noi: *Magnolia, Anca, Farmec-Lux, Bioton*, care conțin creme și loțiuni hidratante, măști emoliente, creme nutritive etc.

— *De ce atîtea loțiuni și creme hidratante?*

— Cercetările cele mai recente au dovedit că ridarea intervine în urma pierderii apei din țesuturi. Loțiunile hidratează țesuturile, iar cremele de zi formează un ecran care împiedică eliminarea apei. Semnalăm cititoarelor almanahului dv. gama *Magnolia*, pe bază de plante și fructe, *care la Salonul de la Bratislava a primit medalia de aur!* Demachiantul *Magnolia* are la bază plante care curăță și dezinfectează, loțiunea tonică — extracte vegetale care activează circulația sanguină, emulsia nutritivă are, pe lîngă plante, grăsimi și vitamine. Gama *Anca*, foarte recentă, cuprinde creme cu căpșuni și piersici, asociate cu măști obținute din aceleași fructe, precum și o loțiune demachiantă din suc de castraveți, pentru tenuri normale și uscate. Gama *Bioton*, lansată acum cîteva luni, care a primit recent o medalie de aur la Bratislava, are la bază extract de țesuturi și cuprinde o cremă de zi, o alta emolientă de noapte, precum și o cremă supergrasă și ulei antirid. Aș mai semnala un șampon-cremă din plante pentru îngrijirea părului degradat și o serie de produse pentru îngrijirea mîinilor. Invităm prin almanahul «Femeia» cititoarele să ne transmită părerile, precum și doleanțele lor.

Rubrică realizată de
ANETA DUMITRIU

STRATEGIA UȘURĂRII MUNCII CASNICE

ARTA DE TE A ORGANIZA

● Între profesiune și gospodărie ● Handicapate de timp și nu numai de el ● În familiile în care munca profesională a femeii este cotată cu aceeași importanță ca și cea a soțului, preocuparea pentru dotarea gospodăriei cu echipament casnic este mai mare ● Cum stimulați ajutorul primit de la ceilalți membri de familie? ● Un alt criteriu de măsurare a efortului din gospodărie.

Unui cineast amator i-a venit odată ideea să filmeze gesturile soției sale (mamă a trei copii) de-a lungul unei zile, de dimineață, de la trezire, și pînă la culcare. Proiectînd apoi pelicula cu o mișcare accelerată, a ajuns la efecte neașteptate. Ziua de muncă a soției dădea impresia unei prelungite și torturante ședințe de gimnastică: întinderi, ghemuiri, genuflexiuni, alergări, sărituri, ridicări de greutăți, echilibristică.

Nu știu dacă autorul glumei a avut în vedere vreo morală (soția lui era casnică), dar, fără să vrei, te gîndești mai departe.

Antrenarea unui număr din ce în ce mai mare de femei într-o muncă socială a dus la reducerea timpului consacrat treburilor gospodărești aproape la jumătate. Or, această reducere sensibilă — în condițiile în care, de cele mai multe ori, sarcinile gospodărești sînt practic aceleași — te duce, firește, cu gîndul la acea imaginară mișcare accelerată, sau convertit, la acea supraîncărcare, suprasolicitare, supra... a femeii, care azi e și angajată într-o muncă socială, dar a rămas și gospodină. Deoarece tot ea trebuie să rezolve, zilnic, cel puțin 10 activități domestice: 1. aprovizionarea; 2. prepararea meselor; 3. spălatul vaselor; 4. măturatul și curățitul covoarelor și al podelei; 5. șersul prafului; 6. curățatul băii; 7. al celorlalte dependințe (hol, debara); 8. spălatul unor lucruri de folosință curentă; 9. călcatul lor; 10. reparatul lor.

Problema este cu mult mai vastă și am îndrăzni să spunem, cu mult mai importantă decît pare la prima vedere: căci ea este hotărîtoare pentru sănătatea, starea de confort și chiar climatul psihic al familiei.

Cum să evităm așadar ceea ce s-ar putea numi «stresul casnic», creat de actuala stare conflictuală? Dacă în disciplina și ritmul muncii profesionale femeile se integrează din ce în ce mai armonios, să recunoaștem că nu puține se simt, în schimb, handicapate în rezolvarea sarcinilor gospodărești, în primul rînd de timp, dar nu numai de el. Se simt handicapate și de eforcul suplimentar, și de diversitatea lui, dar mai ales de multitudinea deciziilor și de stabilirea priorităților în executarea unor treburi înaintea altora etc., etc. Din păcate, încercînd să adunăm file pentru un posibil dosar științific al temei, nu am găsit prea multe informații privind acest al treilea tip de efort (pe lîngă cel static și cel dinamic) pe care-l implică munca în gospodăria proprie, în condițiile cînd femeia lucrează și într-o activitate socială. Și anume efortul fizic dinamic, despre cel static, dar mai puțin despre efortul nervos și suprasolicitarea psihică pe care o reclamă, în condițiile amintite, organizarea gospodăriei. Femeia trebuie nu numai să execute, dar să și gîndească, să regîndească aceste sarcini, tot în jumătate din timpul tradițional. De aici și nevoia unor noi stereotipuri sau deprinderi în organizarea și activitatea casnică.

Care sînt, care ar putea fi acestea?

PRIORITĂȚI

Sau mai exact să ne reorganizăm modul în care rezolvăm treburile gospodărești. Să extindem și acasă o muncă rațională, bazată pe principii ergonomice (vezi în almanahurile revistei «Femeia» din anii 1969, 1970, 1972, 1975, 1976 articolele referitoare la economia de mișcări, o mai bună aranjare a mobilei în diferite încăperi, după funcțiuni și polifuncțiuni, și în primul rînd în bucătărie, poziții cît mai comode și totodată corecte pentru executarea diverselor treburi gospodărești). În al doilea rînd să încercăm simplificarea celor mai dificile activități domestice prin mecanizarea lor parțială (mașini de spălat, aspiratoare, bătătoare de covoare, mixere, roboți etc.). În al treilea rînd, să eliminăm treptat rezolvarea unor nevoi în perimetrul casei (spălat, călcat, eventual servitul mesei) prin apelarea la serviciile publice. În al patrulea rînd, femeile pot și trebuie să fie ușurate de povara acestor obligații prin distribuirea echitabilă a îndatoririlor casnice. Și, în sfîrșit, dar nu în ultimul rînd, amîndoi soții, întreaga familie ar trebui să se desprindă mai ușor de vechile obiceiuri stereotipe de muncă și gîndire, de concepțiile și atitudinile

tradiționale cu privire la treburile gospodărești. Cu alte cuvinte să se creeze un nou tip al organizării muncii gospodărești.

Soluții și rețete unice nu vă putem da, particularitățile de vîrstă, edutație, instruire le diferențiază pînă-ntr-atît încît ceea ce este valabil pentru o categorie de familii se infirmă pentru o alta. Dr. Iulia Vaida de la Institutul de igienă și sănătate publică București este chiar de părere că anumite principii ergonomice, de raționalizare a muncii casnice ar putea să producă o oboseală în plus la acele femei mai în vîrstă care au înrădăcinate stereotipiile modului de organizare tradițional.

Vom încerca mai departe să analizăm cîteva aspecte pe care le ridică ascăzi problemele gospodăriei pentru femeia muncitoare, folosind informațiile, constatările și concluziile unui simpozion internațional ținut la Varșovia pe tema: «Rolul căminului în lumea contemporană».

EXERCITAREA PROFESIEI ȘI GOSPODĂRIA

Să ne oprim asupra cîtorva probleme ale femeii muncitoare față de grijile casei.

Înzestrarea cu echipamentul casnic. Interesant, s-a dovedit că o mare influență are atitudinea familiei față de activitatea profesională a soției; în familiile în care munca sa profesională este privită ca avînd aceeași importanță cu cea a bărbatului, considerată ca o componentă de durată a vieții familiei, există o mai mare preocupare pentru înzestrarea cu aparate mecanizate sau electrocasnice. Mai mult, s-a constatat că femeile care au mai multe satisfacții în profesie au gospodării mai bine utilate decît cele nemulțumite.

Cît de folosite sînt serviciile. Gospodăriile în care femeile lucrează cheltuiesc dublu pentru spălatul industrial decît cele în care soția nu lucrează (o familie din 8 în primul caz, față de una din 15 în al doilea caz). S-a constatat că mai frecvent apelează la ele femeile cu un grad de școlarizare mai ridicat, dar și femeile care lucrează în schimburi. Alte studii au arătat că familiile în care femeile sînt angajate cheltuiesc în medie cu 10—15 la sută mai mult din bugetul casei pentru servitul mesei în oraș decît celelalte.

Cadrul familial și timpul afectat activităților casnice. Studiile arată că, deși timpul acordat casei și treburilor ei de către femeile muncitoare este mai scurt în medie cu 40—50 la sută față de cel al femeilor casnice, totuși evantaiul sarcinilor domestice a rămas același la ambele categorii. Familia compusă din trei generații (bunici, părinți, copii) consumă mai puțin timp decît cea cu două generații (părinți copii). Timpul acordat casei crește odată cu numărul schimburilor în care lucrează femeile: cele care lucrează într-un singur schimb închină mai puțin timp casei, cele care lucrează în două schimburi mai mult, cele care lucrează în trei schimburi acordă cel mai mult timp gospodăriei.

Repartizarea îndatoririlor gospodărești în familie. S-a constatat că în familiile în care soția lucrează, soții își ajută de 3 ori mai mult soțiile decît în familiile în care soția este casnică. Ajutorul fiilor și fiicelor este de 4 și respectiv 2 ori mai mare (fiicele își ajută mama chiar dacă e casnică).

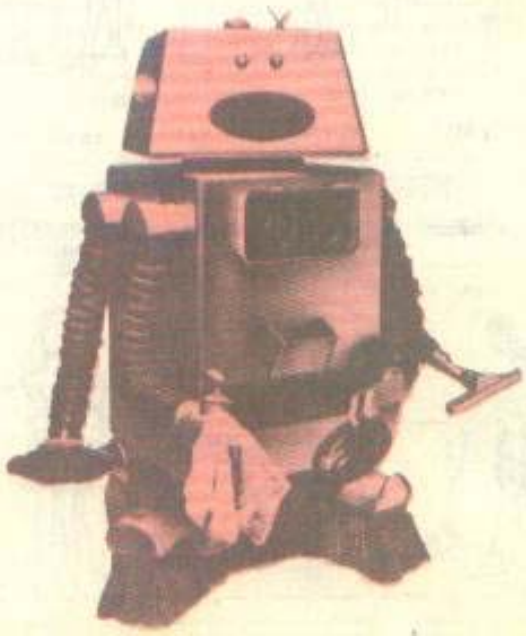
Profesiunea și munca în gospodărie. Atitudinea și concepția privind rolul jucat de soți și ceilalți membri ai familiei în rezolvarea treburilor gospodărești pot ușura sau, dimpotrivă, îngreuna adaptarea familiei la actuala sa condiție de existență, modificată prin încadrarea femeii într-o muncă socială.

Surprinzător, concluzia generală (dealtfel specificată și la fiecare subcapitol în parte) este că ocuparea profesională a femeilor, ca fenomen social, a fost generatoare de modificări în rezolvarea treburilor casnice, dar nu atît de mari pe cît era de așteptat. Mai mult, o altă cercetare printre femei muncitoare, cu o vechime de aproximativ 15 ani (te aștepți ca o asemenea continuitate să le fi creat deja noi obișnuințe, noi soluții de rezolvare), constata și ea că remodelarea sistemului de organizare a

treburilor gospodărești era suficient de scăzută.

Concluzia? Că multe femei care lucrează, chiar și cele cu o vechime mare de muncă, continuă să-și «țină casa» într-o manieră tradițională. Este o concluzie care ar trebui să ne pună pe gînduri pe toți: adică și pe femeile care lucrează, dar și pe cei cărora le revine sarcina să creeze condiții și mijloace care să ușureze munca din gospodărie ca și pe cei care au menirea socială să educe femeia, și nu numai pe ea.

NIKI GEORGESCU



ÎMPĂRȚIREA TIMPULUI ȘI ENERGIEI DE CĂTRE GOSPODINĂ

mătura

face patul

coase

cumpără

Timp în min.	150	20	120	60
Energie în kcal./min.	2—3	3—4	0,5—1	1,5—1

ACTIVITATEA GOSPODĂREASCĂ ȘI CONSUMUL DE ENERGIE

Lehman, unul dintre fondatorii cercetării de fiziologia muncii, a studiat randamentul consumului de energie într-o serie de gospodării de-a lungul zilei. Printre activitățile care solicită cel mai înalt consum energetic sînt: frecatul și spălatul podelelor, curățatul covoarelor, al ferestrelor, călcatul. Valorile indicate în desen arată că aceste activități cer un consum de energie deosebit de înalt, dar ele ne-ar putea avertiza și asupra faptului că trebuie să încercăm să le facem să devină mai ușoare. Cum? În primul rînd perfecționînd tehnicile de lucru prin mecanizarea unora (aspirator, măturică mecanică, bătător de covoare electric ecc.); în al doilea rînd, apelînd cu mai multă încredere la noile produse, aparate și articole realizate de industria republicană și locală. De exemplu, pentru curățatul geamurilor fără apă s-a realizat un spray «Confort», care reduce și timpul, și efortul de curățire la jumătate; pentru ștersul mozaicului și linoleumului există burete cu storcător mecanic; pentru călcatul rufelor mari am putea apela (dacă s-ar înființa) la călcătorii industriale. Se știe că azi un număr foarte mare de familii dispun de mașini de spălat rufe, dar, cum calandrele de călcat pentru uz menajer nu au apărut încă pe piață, s-ar putea crea aceste servicii parțiale în cadrul spălătoriilor industriale.

FORME ALE EFORTULUI STATIC ÎN DIVERSE ACTIVITĂȚI DIN CASĂ

face patul

ridică un vas greu

spală vase

se întinde după obiecte prost așezate

calcă

face curat

se apleacă după unelte de spălat

îngrijește copilul

duce greutate

întinde rufe

TEST

CÎT DE MULT AJUTOR PRIMIȚI ÎN CASĂ?

Iată o întrebare desemnată să constate cît de corect sînt împărțite (între membrii familiei) obligațiile cotidiene ale casei.

Notați la fiecare întrebare dacă:

LE REZOLVAȚI ÎN ÎNTREGIME SINGURĂ . . . . . 10 puncte
SOȚUL VĂ AJUTĂ CU REGULARITATE . . . . . 5 puncte
COPIII VĂ AJUTĂ ADESEA . . . . . 4 puncte
VĂ MAI AJUTĂ ȘI ALȚII ÎN CASĂ . . . . . 3 puncte

(Alegeți răspunsul cel mai corespunzător realității din căminul dv.):

● 1. Spălatul vaselor, această eternă povară care nu pare să se termine niciodată, este făcută numai de dv. sau mai este repartizată și altcuiva în gospodăria dv.? ● 2. Făcutul patului este unul din lucrurile care niciodată nu poate fi lăsat, amînat sau uitat. Deși este mai degrabă plicticos decît dificil. Cine îl face în casa dv.? ● 3. Tîrguielile iau mai multă energie femeilor decît multe sarcini din interior. Cine se îngrijește de aprovizionare și celelalte cumpărături în familia dv.? ● 4. Munca casnică cuprinde o multitudine de obligații, dar cea de bază rămîne păstrarea curățeniei și ordinii. Sînteți ajutată în vreun fel? De cine? ● 5. Curățatul pantofilor poate fi socotit și el o treabă fără sfîrșit, ca și spălatul vaselor, mai ales dacă există și școlari în casă. Cine de obicei preia această sarcină? ● 6. Cînd există preșcolari sau școlari mici în casă, ei cer, de asemenea, multă atenție. Sarcina dv. este să îi-o acordați, dar vă este cumva ușurată și de alți membri ai familiei? ● 7. A spăla, a călca, a aerisi rufele și hainele, altă perpetuă sarcină, care niciodată nu pare să fie a altuia decît a soției, nefiind nici măcar apreciată ca un lucru important. Există cineva în familie care vă dă o mînă de ajutor în această privință? ● 8. Tot mai multe familii apelează la serviciile spălătoriilor industriale. Tot dv. duceți și aduceți rufele? ● 9. Cînd vă vin musafiri, cine li servește? Tot dv.? Singură? ● 10. Chiar dacă n-aveți grădină, aveți balcon și flori, care cer o îngrijire specială, mai ales primăvara și vara. Este o altă sarcină care cade tot asupra dv. sau nu?

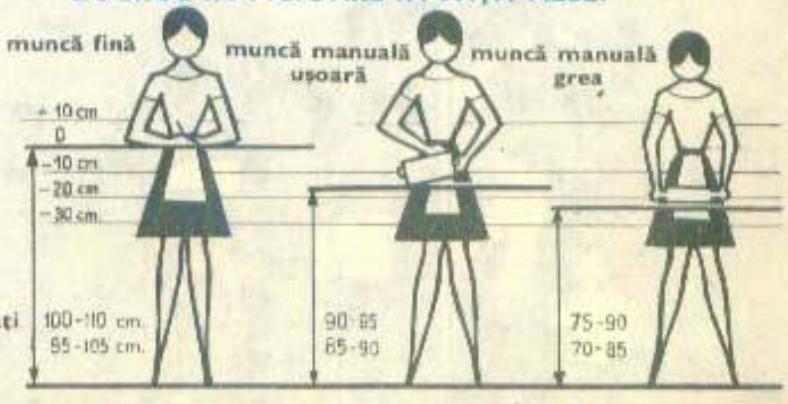
Acum adunați totalul cu grijă. Dacă socotiți:

● *100 puncte:* aceasta nu poate să însemne decît un singur lucru: sînteți una dintre nefericitele soții care fac totul singure, fără să primească ajutor de la nimeni. Înarmate cu dovada acestui test trebuie să acționați imediat ● *60—99 puncte:* faceți încă parte din categoria soțiilor prost tratate. Sînt membrii familiei dv. atît de egoiști? sau mai curînd orbi, neostenindu-se să privească la grijile casei din punctul dv. de vedere decît ocazional? Indiferent de motivul cu care se poate argumenta neglijența lor, este timpul să puneți piciorul în prag cu puțin mai multă fermitate. De ce să nu începeți, cu calm și tact, să repartizați mici treburi celor capabili să le facă? Începînd cu soțul, desigur... ● *45—59 puncte:* Ei bine, la dv. lucrurile sînt organizate cum se cuvine, deși nu veți putea fi niciodată acuzată de lene. Purtați bucuros partea leului — desigur —, pentru că fiecare vă întinde cîte o mînă de ajutor și cît de frumos e! Felicitări și continuați ● *30—44 puncte:* Dv. aveți cu adevărat mult ajutor în casă, nu-i așa? Poate familia vă este extrem de devotată sau, cumva, ați inspirat respect celorlalți în acele inevitabile ocazii cînd a trebuit să fiți la cîrma «bărcii» familiei?

UN ALT CRITERIU MODERN DE MĂSURARE A EFORTULUI FIZIC ÎN GOSPODĂRIE

Pînă nu demult analiza fiziologică a activităților casnice se făcea mai mult sub raport energetic (consum de energie), adică se știa că în general o gospodină are un consum mediu ce variază între 2 400 și 2 800 kcal în 24 de ore, ceea ce ar fi echivalent cu o muncă ușoară sau moderată. În ultimii ani, tot mai mulți autori, printre care și Ettienne Grandjean, profesor la Universitatea din Zürich, se îndoiesc dacă energia consumată este un criteriu suficient în măsurarea efortului gospodăresc. Ea s-a dovedit, ca și în studiul muncilor industriale, nesemnificativă în măsurarea dificultății acestor activități casnice, care implică foarte multe componente de efort static. De exemplu, cînd gospodina execută o muncă ce angajează doar anumiți mușchi (într-un braț ține un obiect greu, în timp ce ceilalți mușchi nu au o activitate dinamică), energia consumată va înregistra creșteri ușoare, deși gospodina va resimți respectiva activitate drept trudnică. De aceea, în ultimele cercetări se apelează tot mai frecvent și la un alt criteriu de măsurare a efortului, anume la ritmul inimii (frecvența pulsului). Valorile peste o sută de bătăi pe minut (față de 70—80 în timp de odihnă) înregistrate în cele mai multe dintre activitățile domestice i-au condus pe cercetători la reevaluarea muncii casnice. Astfel, în timp ce energia cheltuită în 24 de ore, de 2 700 kcal, este compatibilă cu o muncă ușoară sau moderată, media pulsului de 100—125 de bătăi pe minut (b/m) dovedește că efortul în munca casnică este echivalent mai curînd unei munci dificile, dacă nu chiar grele. Iată cîteva exemple: în timpul gătitului, pulsul înregistra între 82 și 116 b/m. Valori peste 100 b/m au fost înregistrate în cazul folosirii cuptorului. Pulsul a fost mai ridicat cînd subiectul gătea cu materii prime crude decît cu semipreparate. La spălatul geamurilor s-a înregistrat un puls între 97 și 136 b/m. La frecatul podelelor (periat, clătit, șters) în poziție îngenuncheată, s-au înregistrat între 98 și 117 b/m.

ÎNĂLȚIMI RECOMANDATE PENTRU LUCRUL ÎN PICIOARE ÎN FAȚA MESEI



DURATA MUNCII EFECTIVE

Un studiu întocmit pe un lot de muncitoare de la o mare uzină bucureșteană de către Institutul de igienă și sănătate publică, totalizînd durata muncii din gospodărie cu cea din producție, inclusiv timpul de deplasare de la domiciliu la locul de muncă și timpul destinat aprovizionării, constata că: 46 la sută dintre subiecți au o durată de muncă efectivă într-o zi de lucru de peste 15 ore, 33 la sută — între 13 și 15 ore, 21 la sută — de 13 ore.

De asemenea, se evidențiază faptul că 60 la sută dintre ele, îndeplinind absolut singure toate treburile casnice, consumă 5 ore și 53 de minute, iar 40 la sută, ajutate de soț și copii, 3 ore și 37 de minute.

SĂ ECONOMISIM DRUMURILE?

Multă lume preferă să facă drumuri mai puține cu un efort de încărcare mai mare. Or, spune dr. Iulia Vaida,acest lucru nu este deloc favorabil. Atunci cînd drumurile sînt scurte și nu iau mult timp e mai sănătos pentru organism să faci mai multe drumuri cu greutăți mai mici. De exemplu, femeile preferă să încarce ligheanul cu rufe pentru uscat la maximum decît să facă de mai multe ori drumul de la baie la locul de uscat. Să nu uităm că mersul este cea mai veche formă de activitate fizică și deci cea mai reflexă, mai simplă și mai ușor de executat. În schimb, ridicatul și purtatul greutăților mari în poziții deformate ale corpului se resimt la un moment dat în starea de sănătate a organismului și a unor organe interne (afecțiuni ale coloanei cu dureri lombosciatice, hernii).

Procentajul de creștere a energiei consumate în diverse posturi ale corpului (luînd ca 100 la sută energia consumată în poziție culcată).

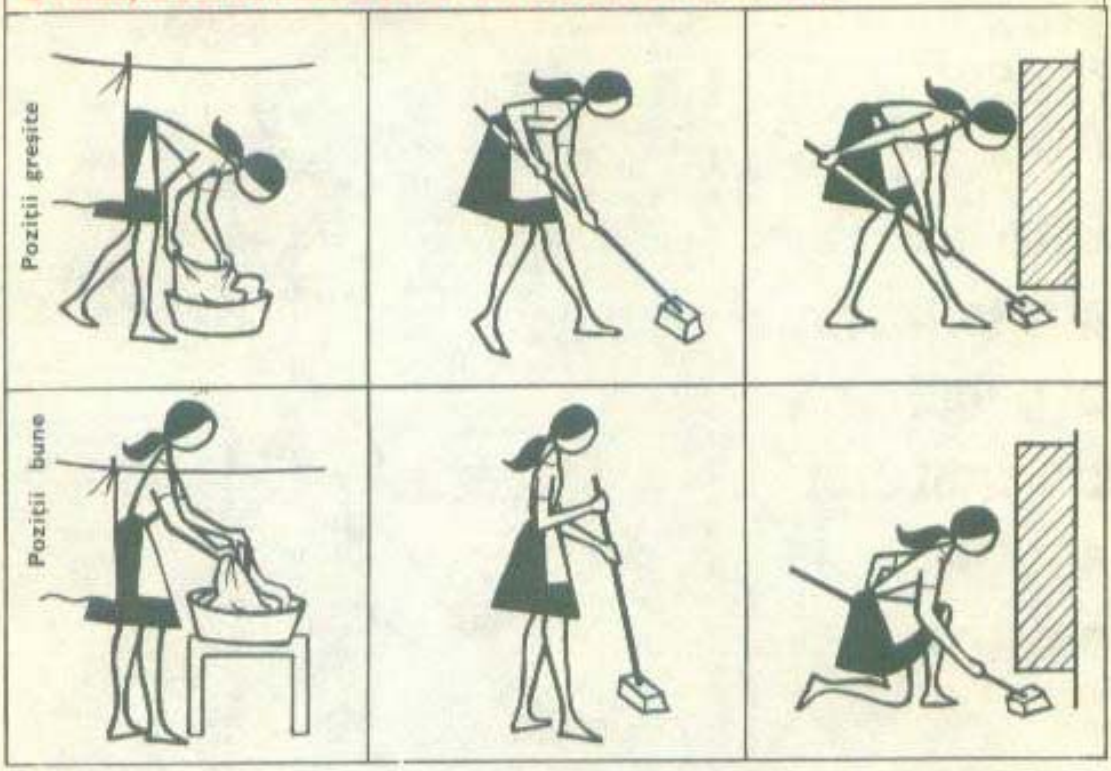
Energia cheltuită în timpul diferitelor activități din gospodărie (după Steidl și Bratton)

1. 1 kcal./min.	— odihnă
2. 1-2 kcal./min.	— muncă ușoară stînd jos (cusut, curățat cartofi), în picioare (călcat, ajungerea la obiecte situate la 50-150 cm deasupra podelei).
3. 2-3 kcal./min.	— mers, măturat, șters praful, curățat podelele cu echipament cu brat lung, întins rufele.
4. 3-4 kcal./min.	— spălat podeaua, periat podeaua, făcut patul, ținut obiecte în echilibru la 100 cm deasupra podelei, curățat covoarele.
5. Mai mult de 4 kcal./min.	— coborît scările, ridicat greutăți de pe podea, grădinărit.

CÎT TIMP PETRECEȚI ÎN BUCĂTĂRIE ?

O cercetare întreprinsă în Suedia pe un eșantion de 600 de persoane, arătînd timpul petrecut de fiecare dintre membrii de familie în diverse încăperi ale locuinței, de-a lungul unei zile, scotea în evidență faptul că în timp ce femeile petrec în bucătărie 378 de minute (6 ore și un sfert), bărbații petrec doar 68 de minute (adică timpul cît mănîncă!).

O POZIȚIE BUNĂ POATE EVITA UN EFORT SUPLIMENTAR



TIMPUL CHELTUIT ȘI PULSUL ÎNREGISTRAT LA MĂTURATUL ȘI PERIATUL PARCHETULUI ȘI COVORULUI

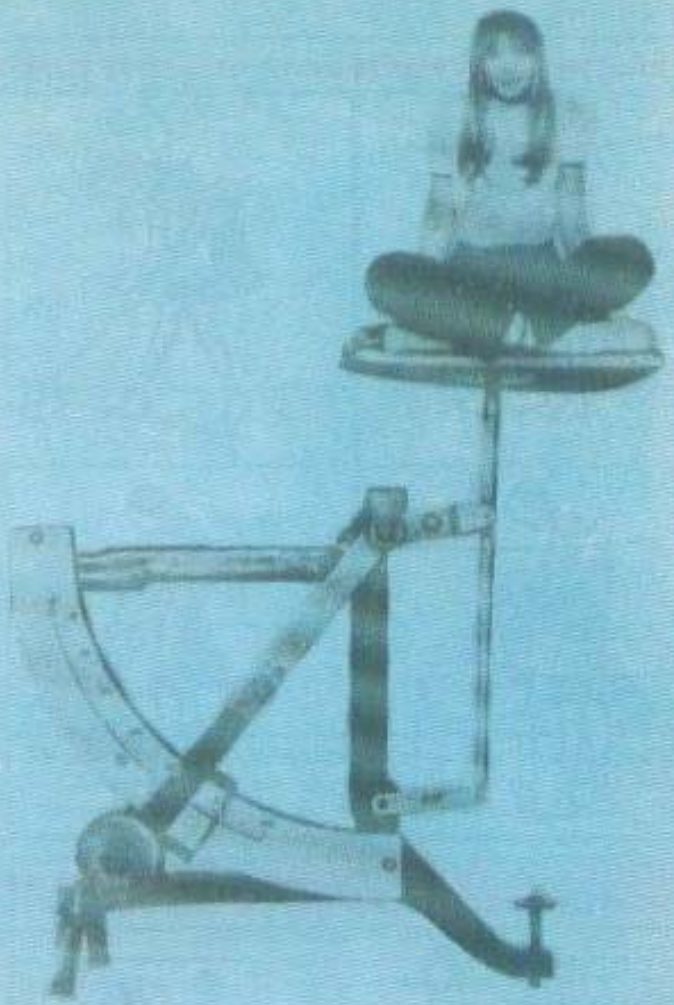
	aspiră	bate covorul	spală covorul	mătură dușumeaua cu peria
Timp în min./m²	0,28—0,3	0,93	0,78	0,31
Puls la efort pe min.	14,4—23	39,7	30	22,8
Puls la muncă pe m²	3,5—4,4	37,0	—	3,8

ENERGIA CONSUMATĂ DE O GOSPODINĂ ÎNTR-O GOSPODĂRIE DE CINCI PERSOANE (MEDIA PE AN, DUPĂ KRAUT).

Activitatea	Energie consumată kcal/24 h	Număr de zile pe an
— zi normală	2 660	213
— zi de gospodărie (curățenie generală în încăperi)	3 030	40
— zi de spălat (inclusiv călcat)	2 820	60
— duminica	2 130	52
— media pe an	2 650	

MÎNCĂM SAU NU RAȚIONAL?

Este alimentația o problemă de instinct sau de cultură?



Relațiile dintre alimentație și cultură, pe de o parte, precum și cele dintre alimentație și psihologie, pe de alta, alcătuiesc nu numai o realitate concretă, indiscutabilă, ci și una frapant de variată, imprimînd individualității umane caracteristici cît se poate de definitorii. Întrebarea «Este alimentația o problemă de instinct sau de cultură?» este numai aparent derutantă. Mergînd pe firul răspunsului, ne dăm seama de îndată că orice proces vital este legat, după cum știm, de transformări ale energiei. În același timp ne dăm seama că nevoile de energie sînt satisfăcute pe calea alimentelor. Instinctul foamei, acționînd ca un complex înnăscut de reflexe condiționate, ne va semnala de îndată nevoile energetice ale organismului. Obligîndu-ne ca, tot de îndată, să ne satisfacem necesitățile alimentare. Așa că, *în primul rînd, alimentația este, indiscutabil, o problemă de instinct. În aceeași măsură însă, acest proces ține de știință și de cultură. Știința și cultura influențează — uneori într-o măsură considerabilă — alimentația umană.*

Este în afară de orice dubiu că *fiecare epocă și-a lăsat amprenta, prin cultura ce o caracterizează, și asupra felului de a mînca al omului.* Este adevărat, omul cînd consumă un aliment nu știe întotdeauna mare lucru — și asta chiar în zilele noastre — despre suportul chimic sau caloric al respectivului aliment. Cu toate acestea, instinctul îl orientează asupra valorilor calitative și cantitative alimentare, asupra a ce și cît să mănînce, fapt ce aparent dă cîștig de cauză instinctului, în dauna culturii în ceea ce privește alimentația umană. Totuși lucrurile nu stau chiar așa. Este adevărat, o anume autoselecție pe linie de hrană ajută orice ființă vie în satisfacerea necesităților nutritive. Atît atracția cît și repulsia față de un anume produs alimentar reprezintă, în esență, reflexe condiționate naturale sau numai deprinderi însușite în cursul propriei experiențe ori induse prin educație și instrucție în viața individuală, încă din primii ani ai copilăriei. Odată însă ce aceste reflexe și deprinderi s-au instalat și consolidat, comportamentul individului în cauză față de un produs alimentar este determinat nu de suportul nutritiv al respectivului aliment și de calitățile sale organoleptice, adică de însușirile sale senzoriale, ci și de mulți alți factori precum sînt influențele geografice, cele socioeconomice, cele cultural-educative etc. Pînă și influențele mistico-religioase condiționează alimentația. Există imense colectivități umane care, în virtutea acestor influențe, au excomunicat pur și simplu din practica hranei anumite alimente. Ca atare, teoria așa-numitei autoselecții alimentare — valabilă întru cotul la animale — nu este valabilă sută la sută și în perimetrul speței umane. Dacă această teorie ar fi justă, ar trebui ca tulburările nutriționale să scadă pe măsură ce cresc posibilitățile de procurare a alimente-

lor, ceea ce, după cum știm, nu se confirmă în practica de fiece zi.

Dacă corelațiile dintre alimentație și cultură ne apar la prima vedere mai accesibile, mai cunoscute, cele dintre alimentație și psihologie sînt, dimpotrivă, mai abstracte, mai puțin cunoscute. Știm cu toții, în definitiv, că masa nu reprezintă numai un prilej de satisfacere a unor necesități energetice, ci și un prilej de întîlnire, de comunicare, de relaxare. Știm cu toții că este o profundă eroare de a aprecia masa numai din punctul de vedere al caloriilor furnizate cîtă vreme ea este nu numai digestie, ci și psihologie. *Masa nu se calculează, așadar, numai în calorii, ci și în satisfacții spirituale.* Este o artă a ști să gătești, după cum este tot o artă a ști să primești. *Inteligența și spiritualitatea unui individ transpar nu numai în ceea ce acesta întreprinde și creează, ci și în atitudinea sa față de masă, față de hrană.* Implicațiile psihologice ale mesei sînt însă mult mai numeroase.

O suită de întrebări ne vor convinge, prin simpla lor înșiruire, asupra corelațiilor dintre psihologie și alimentație. Așa, de exemplu, de ce mîncărurile etichetate cu calificativul «ca la mama acasă» ne cuceresc și ne satisfac în mod plenar, știut fiind că le putem întîlni în multe alte ocazii ca avînd aceleași calități organoleptice și nutritive, fără însă ca, de data aceasta, să ne atragă atenția în mod special? De ce fiecare popor și fiecare colectivitate umană își au propria lor bucătărie, propriile lor obiceiuri alimentare, și pe care le cultivă cu atîta fervoare, știut fiind că stomacul este sub raport morfofuncțional — în condiții de sănătate — practic invariabil, indiferent de rasă, cultură, apartenență geografică și istorică etc.? De ce fiecare individ își are propria sa poziție față de hrană, propriul său comportament alimentar?

Această simplă enumerare de întrebări, care practic poate fi prelungită la infinit, este suficientă, sper, spre a sublinia interferențele, corelațiile ca și condiționările reciproce care există între hrană și psihologie, respectiv între senzațiile gustative, ca și cele de alt gen, declanșate de alimente și stările de spirit.

Alimentația umană nu este condiționată doar de mecanisme reflexe condiționate sau necondiționate, oricît de covîrșitor ar părea la prima vedere rolul acestora, din moment ce o multitudine de factori corticali pot să o influențeze în aceeași măsură sau chiar și mai mult. Se știe, de exemplu, că emoțiile inhibă puternic secreția de salivă, după cum frica o face pe aceasta deosebit de vîscoasă, iar o furie chiar toxică. Mai mult încă: s-a demonstrat pe cale experimentală existența unui anume rāport direct proporțional între toxicitatea salivei și gradul de furie care stă la baza secretării ei.

Omul este — știm aceasta foarte bine — cel mai omnivor dintre toate animalele. Cu toate acestea, el nu mănîncă absolut orice îi cade la îndemînă. Și în această realitate își fac simțită prezența anumiți factori psihici. *Omul alege, selectionează alimentele, cel mai adesea ignorînd cu desăvîrșire necesitățile biochimice, energetice și nutriționale ale organismului. Această alegere este guvernată în cea mai mare parte de tonusul emoțional ca și de valoarea simbolică ce le caracterizează.* Desigur, creierul este informat în mod precis și continuu, grație nenumăratelor filete ce țin de anume nervi senzitivi, despre alimentele pe care le consumăm, această informație venindu-ne și pe cale umorală, dar în aceeași măsură ingerarea alimentelor este controlată prin confruntarea în memorie a amintirilor referitoare la volumul, consistența, gustul și mirosul, ca și a stărilor de sațietate, de echilibru intern, a emoțiilor ca și a sentimentelor pe care le-am trăit în cursul unei anume mese și uneori chiar înainte sau după consumarea ei. Astfel se constituie așa-numita memorie afectivă, facultate psihică întru totul diferită de memoria obișnuită, cea a inteligenței, și cu rol atît de important în viața psihică a fiecăruia dintre noi.

Oamenii de știință descriu circa 15 factori care condiționează apetitul și care ne fasonează comportamentul alimentar, dar nici unul dintre aceștia nu este absolut determinant sau obligatoriu, respectiv indispensabil. Hipotalamusul, rinencefalul și cortexul dețin, desigur, majoritatea secretelor în ceea ce privește *comportamentul alimentar, căruia apetitul îi constituie motorul, iar sațietatea frîna.* În cazul ambelor situații este vorba despre un impuls complex, la a cărui alcătuire participă cauze psihosenzoriale cu sorginte atît în sfera conștientului cît și în cea a inconștientului. *Comportamentului alimentar îi sînt proprii noțiunile de alegere sau de refuz, de atracție sau de respingere, toate aceste contrarietăți generînd în final un profil ali-*

Fără comentarii

mentar bine precizat. Altceva şi mai important încă: *fiecărui aliment îi este proprie în anumite situaţii, exact ca şi în cazul medicamentului, o anumită încărcătură afectivă.* Masa pregătită de persoana care ne iubeşte cuprinde în structurile ei valenţe proprii care vor potenţa nu numai digestia psihică, ci şi pe cea fizică, obişnuită. Din acest punct de vedere, proverbul «Dragostea trece prin stomac» corespunde unei realităţi psihofiziologice cît se poate de concretă. Senzaţia de foame, acest impuls care ne determină să mîncăm, se situează, după cum vedem, la răspîntia unor factori fiziologici inconştienţi ca şi a unor motivaţii psihosenzoriale simbolice, uneori foarte puţin cunoscute. *Trebuie să ţinem cont nu numai de calitatea şi cantitatea alimentelor pe care le consumă un individ cînd vrem să stabilim aşa-numitul profil alimentar al acestuia, ci şi de clima, solul, cultura căreia îi aparţine, ca şi de deprinderile familiale, de tradiţiile şi de activitatea profesională ce îl caracterizează.*

Deşi în linii mari există anumite permanenţe pe linie de alimentaţie umană, se poate spune că nu întotdeauna oamenii au mîncat la fel chiar în sînul societăţilor civilizate. Altfel se mînca, de exemplu, în Europa în secolul al XVIII-lea, altfel în cel următor, şi altfel în cel de faţă. O mulţitudine de factori au contribuit la această realitate, între care şi unii de natură pur psihologică. Un mare nutriţionist francez contemporan — J. Trémolières — a efectuat aprofundate studii asupra a 1 367 de familii din Franţa, totalizînd un număr de 6 196 de persoane, din punctul de vedere al caracteristicilor alimentaţiei. Autorul semnalat a constatat în locul studiat pierderea marcată a atracţiei pentru pîine şi pentru cartofi ca şi preferinţa tot aşa de marcată pentru produsele carnate, pentru cele zaharate şi pentru grăsimi, în special pentru cele de origine animală. Se mai menţionează fascinaţia exagerată pentru băuturile alcoolice, insuficienţa consumului de legume şi de fructe, alături de insuficienţa consumului de lapte, cu toată creşterea constatată în ceea ce priveşte consumul de brînzeturi. Situaţia semnalată în Franţa este caracteristică majorităţii ţărilor civilizate. Din punct de vedere psihologic se mai semnalează apoi de către nenumăraţi cercetători o anumită neîncredere faţă de alimentele industriale caracterizînd alimentaţia modernă, incomparabil superioară celei din trecut. Dar această nelinişte este, ca să spunem aşa, de circumstanţă, ţinînd de fenomenul adaptării. *Niciînd alimentaţia omului nu a fost mai variată, mai apetisantă şi mai ştiinţific alcătuită ca în zilele noastre,* nemaivorbind de eliberarea femeii de corvoada nesfîrşită şi epuizantă a muncii afectate bucătăriei graţie apelării la alimentele aşa-zise industriale.

Dacă ar fi să sintetizăm cîteva idei principale pe tema relaţiilor posibile dintre alimentaţie, cultură şi psihologie, ele s-ar concretiza astfel:

Alimentaţia reprezintă indiscutabil, şi în primul rînd, o problemă de instinct; în acelaşi timp însă, ea poate fi şi o serioasă problemă de ştiinţă şi de cultură, condiţionînd de pe aceste poziţii sănătatea umană.

Consumînd anumite alimente, consumăm de fapt şi anumite calorii. Este bine din acest punct de vedere să se ştie că alimentele cele mai obişnuite, cele mai uzuale deci, se deosebesc uneori considerabil între ele în ceea ce priveşte substratul caloric. Cîteva exemple edificatoare în acest sens: dacă 100 g de roşii ne dau doar 22 de calorii, o aceeaşi cantitate de mazăre ne va da 92; dacă 100 g de lapte de vacă ne dau 68 de calorii, o aceeaşi cantitate de unt ne va da 752; dacă 100 g de portocale ne dau 44 de calorii, o aceeaşi cantitate de nuci ne va da 620; dacă, în sfîrşit, 100 g de carne de vită ne furnizează 168 de calorii, o aceeaşi cantitate de calcaboşi, de exemplu, ne poate da în jur de 560 etc. Pentru toate aceste raţiuni, *orice om civilizat care doreşte să se hrănească raţional trebuie să cunoască suportul caloric al principalelor alimente, aşa cum cunoaşte tabla înmulţirii.*

Tot pentru aceste raţiuni ar fi util ca restaurantele — şi în special cele cu profil dietetic — să treacă în dreptul felurilor de mîncare cuprinse în meniurile zilnice nu numai gramajul şi preţul, ci şi numărul caloriilor corespunzătoare.

Consumînd o anumită cantitate de calorii, trebuie, automat, să o raportăm pe aceasta la o anume cantitate de muncă desfăşurată. Aşa, de exemplu, în perimetrul unei vieţi sedentare sau al unei activităţi uşoare nu e nevoie de mai mult de 2 400—2 800 de calorii; în perimetrul unor activităţi fizice medii — între 3 200 şi 3 800, pentru ca în perimetrul unor activităţi fizice intense aceste cifre să devină 4 000—5 500.

Singurul aliment lipsit total de calorii este doar apa. În rest, tuturor celorlalte alimente le este proprie o anume încărcătură calorică.

A mînca mult nu înseamnă în mod obligatoriu şi a mînca bine.

Masa nu se calculează numai în unităţi calorice, ci şi în unităţi psihologice. Din acest motiv este util a se evita, pe cît posibil, la masă discuţiile generatoare de stări tensionale sau de emoţii negative de tot felul.

Masa nu este numai un prilej de a furniza maşinii umane combustibilul necesar, ci şi de a pune psihicul în repaus.

Mesei îi este proprie un anume climat, o anume ambianţă favorabilă, ca şi o anume estetică, de care trebuie să se ţină cont în ipoteza că se urmăreşte exploatarea maximă a tuturor potenţelor ce ţin de această realitate.

Masa — dacă stăm şi ne gîndim bine — reprezintă apoi suptul nostru zilnic de la sînul naturii; aşadar, racordarea noastră ritmică, necesară şi firească la modurile originare de existenţă.

ARCADIE PERCEK

NU NEGLIJAȚI OBEZITATEA

Obezitatea reprezintă o boală metabolică caracterizată prin acumularea grăsimii în organism într-o proporție crescută, realizînd un exces ponderal de peste 20 la sută din greutatea individului. La producerea acesteia participă doi factori: abuzul alimentar și o predispoziție constituțională, la care se adaugă și sedentarismul.

Ca urmare a obezității pot apărea în mod frecvent complicații respiratorii, cardiovasculare, articulare, mecabolice, digestive.

Combaterea obezității constă în primul rînd în reducerea aportului alimentar printr-un regim hipocaloric (de cca. 1 200—1 300 de calorii în condiții obișnuite de activitate). În al doilea rînd, tratamentul obezității implică creșterea consumului caloric prin combaterea sedentarismului și prin medicamente care stimulează catabolismul.

Este un lucru bine stabilit că nici un regim nu este eficace dacă nu se renunță la zahăr și dulciuri concentrate și dacă nu se limitează consumul de pîine și făinoase. Un regim hipocaloric cu proteine suficiente, bogat în legume verzi și fructe, acoperă nevoile de vitamine și de minerale ale organismului.

Se vor lua 5—6 mese pe zi, asigurîndu-se astfel o metabolizare mai bună a caloriilor realizate, împiedicînd acumularea lor sub formă de țesut adipos.

Bineînțeles, alcătuirea unui regim hipocaloric nu poate fi luată în considerare fără consultarea în prealabil a medicului.

MICUL DEJUN IDEAL

Ca să fie ideal, micul dejun trebuie să satisfacă mai întîi patru exigențe dietetice.

● 1. Să aducă suficiente calorii pentru ca să putem face față, fără a obosi, cheltuielii de energie consumată în cursul dimineții, după o noapte în care nu mîncăm: 1/4 din caloriile rației zilnice. Numai un aport regulat de energie permite funcționarea mașinii umane în mod continuu ● 2. Includeți alimente din fiecare categorie pentru a repartiza în mod armonios în rația zilnică: zahăr, grăsimi, proteine, vitamine și săruri minerale ● 3. Includeți, îndeosebi, suficiente proteine, care, repartizate pe o zi întreagă, sînt mai bine folosite și sățioase; de asemenea, 1/4 din rația zilnică ● 4. ...și suficiente produse lactate pentru a asigura rația de calciu și, de asemenea, de proteine. Concret este nevoie de: zaharuri «rapide», care să aducă imediat energie (zahăr, miere, dulcețuri). Zaharuri «lente», reconstituente: pîine (100-150 g), cereale (griș, fulgi de ovăz, mălai, paste făinoase, făină... sub formă de fierturi cu lapte îndulcit, sărat sau aromatizat cu cacao sau zahăr ars). Unt, 15-20 g. Alimente bogate în proteine: ouă, șuncă, pateu, carne rece, brînză, 250 ml de lapte sau echivalentul în brînză (250 g de lapte = 50 g de brînză). Un fruct sau suc de fructe pentru vitamine, săruri minerale și acțiune favorabilă asupra intestinului. Experiența arată că foarte multe persoane nu respectă aceste cerințe. În fapt, nici un argument nu justifică această eroare: nici lipsa de timp (mai bine să ne sculăm mai devreme); nici regimul de slăbire (este de ajuns și chiar preferabil să mîncăm mai puțin la prînz), nici lipsa de apetit. În cel mai rău caz, puteți bea o băutură caldă (ceai sau cafea cu lapte) sau un suc de fructe cînd vă treziți, mîncînd la mijlocul dimineții un aliment solid (sandviș cu șuncă sau brînză, unt etc.).

OUĂLE

Oul are valoare ca aliment cît timp este proaspăt. În cazul cînd se învechește pierde din calitățile sale nutritive, putînd deveni nociv prin toxinele microbiene care se formează în interiorul său.

NU CONSIDERAȚI SOSURILE DREPT INAMICI

De fapt, în nici un fel de alimentație sau regim, sosurile nu trebuie suprimate în totalitate. Trebuie doar folosite în funcție de necesități ● **Dacă urmați un regim fără sare.** Un sos tomat se poate lipsi de sare, la fel și o maioneză în care punem ceva mai multă lămîie. Celelalte sosuri sînt destul de gustoase pentru a nu mai fi sărate. De exemplu, sosul făcut cu hrean sau sosul tartar, la care adăugați castraveciori tăiați mărunt și desărați... sau sosul așa-numit andaluz, la care adăugați în maioneză 1/4 din volumul său concentrat de pastă de roșii fără sare. De asemenea, nu uitați sosurile verzi, cu verdețurile fin tocate ● **Dacă aveți o digestie dificilă,** trebuie să limitați substanțele grase, baza sosurilor. Dar există rețete de sos tomat fără materii grase, după cum rețetele sosurilor clasice pot fi modificate; de exemplu, un besamel pregătit fără rîntaș, amestecînd untul în sosul fiert: 40 g de unt ajung pentru un sos pentru patru persoane, cu 1/4 l de lapte și 30 g de făină; sau o maioneză făcută cu ulei de parafină, cu mult muștar, acest ulei fiind insipid... Un sos pentru a asezona ciupercile: brînză de vaci, sare, boia de ardei și zeamă de lămîie.

Fără să mai vorbim că acest sos poate fi folosit și într-un regim de slăbire ● În orice caz, nu putem suprima complet sosurile pentru că, la fel ca supele și ciorbele, completează și echilibrează o masă, fără a mai vorbi că înlătură monotonia mîncărurilor.

«Trăiește cumpătat și n-ai nevoie de medic!»

În ultimele decenii, «țările cu înalt nivel de viață», creînd o abundență de produse, neînsoțită și de o serioasă campanie privind regulile «alimentației raționale», s-au văzut confruntate cu o seamă de afecțiuni mai ușor de prevenit decît de tratat: obezitatea, ateroscleroza, diabetul zaharat. Practic țara noastră este pe de-a-ntregul interesată ca, concomitent cu creșterea și diversificarea produselor alimentare, populația să-și însușească regulile unei alimentații care să satisfacă în același timp plăcerea hranei, dar și nevoile individului de a se întreține biologic.

A mînca rațional pentru a trăi mai bine. Alimentația rațională înseamnă, în primul rînd, *combaterea exceselor de orice natură*. Omul care mănîncă rațional este acela care reușește să aibă o greutate stabilă, o sănătate și o longevitate normală, o viață socioprofesională corespunzătoare posibilităților lui. Cum?

Aceasta nu înseamnă că de aici înainte va trebui să mîncăm cu cartea în mînă, dar, pe de altă parte, trebuie să fim cu toții conștienți că mîncarea nu trebuie să fie lăsată exclusiv la latitudinea poftei.

Astfel există, în primul rînd, indivizi — puțini la număr — care sînt predispuși genetic, adică au moștenit unele slăbiciuni ale propriilor celule de a face față unor abuzuri alimentare. De exemplu, descendenții unui diabetic pot moșteni o scădere a capacității celulelor pancreatice endocrine de a secreta insulină. Această deficiență poate rămîne latentă toată viața, însă în condițiile unei alimentații raționale. Pentru asemenea oameni, a mînca rațional înseamnă a nu face abuz de glucide, și în special de glucide rafinate (dulciuri, prăjituri etc.), întrucît acestea, solicitînd pancreasul în timp, îl epuizează și duc la declanșarea diabetului.

Același lucru se poate întîmpla la oamenii care au moștenit insuficiența metabolizării grăsimilor și care sînt predispuși ca în cazul unui exces de alimentație lipidică să facă obezitate.

Moștenirea unei deficiențe a organismului nu duce implicit la boală, în declanșarea ei intervenind întotdeauna un dezechilibru alimentar, care de multe ori nu este altceva decît o obișnuință: obișnuința copiilor de a mînca ceea ce mănîncă și părinții, obișnuința unor colectivități de a-și împrumuta din felul de alimentație etc.

A deprinde copiii și adolescenții cu o alimentație echilibrată poate crea o obișnuință pentru tot restul vieții, condiționînd viitorul unei populații. Mai mult, calitatea umană, ca potențial de exprimare plenară a posibilității, poate fi ameliorată prin aplicarea și însușirea principiilor alimentației raționale. Cercetătorii au stabilit în mod științific că primii 10 ani de viață sînt esențiali pentru apariția ulterioară a obezității, iar primii 20 de ani pentru aceea a aterosclerozei. Oricît ar părea de paradoxal, noi sîntem ceea ce sîntem după cum am evoluat în primele două decenii de viață.

Alimentație rațională înseamnă evitarea erorilor alimentației moderne. Studii statistice efectuate pe loturi mari de indivizi au evidențiat că la persoanele care au depășit 40 de ani aproximativ 30 la sută dintre bărbați și 40 la sută dintre femei au un surplus de greutate. Iată deci că cea mai obișnuită eroare *este excesul de alimentație*.

Urmărind soarta alimentelor ingerate, constatăm că cea mai mare parte din alimentele absorbite la nivelul intestinului sînt întîi înmagazinate, după care urmează utilizarea lor în timp, în raport cu nevoile organismului. Una din observațiile cercetătorilor este că în colectivități cu alimentație tradițională, ce se păstrează din generație în generație atît calitativ cît și cantitativ, procentul de supraponderali a crescut; explicația dată este *necorelarea alimentației cu nevoile și consumul organismului*. După cum bine se știe, generația secolului al XX-lea tinde să devină din ce în ce mai sedentară, fără ca individul să opereze o modificare a modului lui de alimentație.

Practic, fie că mîncăm tradițional, fie că folosim alimente prelucrate după concepții moderne, alimente rafinate etc., important este că mîncăm mai mult decît avem nevoie pe plan caloric și pentru menținerea integrității biologice. De aici și pînă la boală nu mai este decît un pas. O anchetă alimentară la un lot de bolnavi cu infarct de miocard a arătat un supraconsum caloric global la majoritatea indivizilor. Supragreutatea generată de excesul alimentar îl duce pe individ la a doua mare eroare:

Alimentația dezechilibrată. În unele cazuri, fără să ceară avizul medicului, oamenii operează modificări anormale ale regimurilor alimentare, care dezechilibrează alimentația. Fie că se reduce consumul de pîine și cartofi, că se trece complet pe vegetale, fie că se iau drept bune regimuri dictate de nespecialiști, rezultatul este că se schimbă o greșeală cu altă greșeală, iar efectul este la fel de nefavorabil organismului.

Adevărul este că nici un aliment nu este complet prin el însuși și că o alimentație variată este indispensabilă pentru un bun echilibru nutrițional. Nu avem dreptul să unilaterizăm, nu există regimuri monomorfe care să poată constitui un mod de alimentație valabil pentru mult timp.

Rezultate statistice arată că pentru perioada actuală excesul alimentar înseamnă exces de consum de zaharuri. În țările dezvoltate, consumul de zahăr pe cap de locuitor a crescut de la aproximativ 2 kg pe an la aproximativ 50 kg pe an. Or, aceste zaharuri solicită pancreasul și în cea mai mare parte, dacă nu sînt metabolizate, se transformă în grăsimi. Iată de ce alimentația hiperzaharată poate duce la ateroscleroză, obezitate, cu tot cortegiul lor de neajunsuri.

O a 3-a eroare este *alimentația dezordonată*, cu alte cuvinte proasta organizare și proasta repartiție a meselor. Organismul cheltuiește energie în fiecare moment, și nu de 3 ori pe zi. Or, oamenii sînt mult mai dispuși să ia un medicament la oră fixă decît să mănînce la oră fixă. Este important să ne autoconvingem că respectul mesei înseamnă respectul propriei noastre persoane. Renunțarea la masă în favoarea unei activități trebuie să fie excepția, și nu regula modului nostru de comportare în problemele de alimentație. Și în acest domeniu educația joacă un rol de prim ordin.

Copilul care nu mănîncă înainte de a pleca la școală va deveni adultul care va mînca o dată sau de două ori pe zi. Din păcate, o mare parte dintre indivizi își iau esențialul caloric în cursul unei singure mese, la prînz sau seara, realizînd ast-

fel surplusuri de moment, stocate invariabil sub formă de grăsimi.

Cercetări efectuate la indivizi supraponderali au arătat că același număr de calorii ingerate într-o singură masă duc la o creștere ponderală mult mai mare decît în cazul fracționării aceluiași număr de calorii în 3—5 mese.

O altă eroare, care trădează alimentația dezordonată, este generată de mîncatul rapid, făcut concomitent cu alte activități, ceea ce dereglează funcțiile secretomotorii, duce la apariția bruscă în sînge a unei mari cantități de substanțe nutritive care nu pot fi folosite după necesități, ci se înmagazinează.

În sfîrșit, o altă eroare este *folosirea de alimente care și-au pierdut* o parte din calitățile nutritive. Acest lucru poate aparține unor procedee de gastrotehnie industrială (pîinea albă și derivate, care pierd o mare cantitate din proteine, vitaminele complexului B și vitamina E) sau prelucrării nejudicioase a alimentelor în familie, care distruge în special conținutul de vitamine al alimentelor (de exemplu, fierberea îndelungată a legumelor). În aceeași ordine de idei se înscrie acceptarea cu mai multă ușurință a uleiurilor vegetale ultrarafinate în defavoarea celor nerafinate, deși primele sînt frustrate de cea mai mare parte a vitaminelor.

Deci cum putem mînca rațional?

Primul criteriu al alimentației raționale trebuie să fie controlarea periodică a greutății. O alimentație precisă rațională care duce la creșterea greutății trebuie revizuită. Invers, alimentația tradițională nu trebuie abandonată decît în măsura în care ea conține elemente potențial nocive. Ca să ne menținem greutatea stabilă, sănătatea și capacitatea de muncă intactă, trebuie să facem pasul de a conștientiza modul nostru de alimentație. Aceasta înseamnă că zilele cu efort trebuie să beneficieze de o alimentație mai bogată, că în concediu necesitățile nutritive sînt reduse, că duminica nu trebuie întîmpinată cu programe speciale de supraalimentație. În al doilea rînd, un rol important ne revine nouă, femeilor. Atitudinea noastră intransigentă trebuie să pornească cu numărul meselor. Toată familia, și în special copiii, trebuie să mănînce de 3 ori pe zi fără nici o obiecție, ideal fiind pentru toți, dar în special pentru cei mici, să se adauge încă două gustări între mese. Cantitativ rația calorică zilnică trebuie să fie 1/4 la masa de dimineață, 1/2 la masa de prînz și 1/4 la masa de seară. Gustările de la ora 10 dimineața și ora 15 după-amiaza se fac scăzînd proporțional masa de dimineață și seara. Calitativ rația zilnică trebuie acoperită prin folosirea tuturor principiilor nutritive: aproximativ 15 la sută proteine, 35 la sută grăsimi și 50 la sută glucide. Procedeele folosite în bucătărie trebuie să fie simple, realizate în minimum de timp, fără să uităm că alimentele pregătite trebuie să aibă un gust bun, folosind pentru aceasta asezonarea lor cu toată gama condimentelor vegetale, care nu numai că nu sînt nocive, dar adesea sînt utile pentru stimularea apeticului.

Gospodinele cu timp limitat pot folosi variata gamă de produse preparate sau semipreparate, la care să adapteze însă sosuri simple din legume și salate din legume proaspete, elemente importante și atractive de diversificare a meniurilor.

Dr. ADRIANA CONSTANTINESCU,
medic specialist în nutriție și boli metabolice

ECHIVALENȚE

● Dacă nu vă place un aliment de bază.

Carnea. **Poate fi substituită cu alimente care furnizează aceeași cantitate de proteine:**

100 g de carne (net) = 100 g de pește (net); 2 1/2 ouă; 1/2 l de lapte.

Laptele. **Importanța laptelui se datorește proteinelor și calciului pe care le conține. În această privință, numai brînza îl poate înlocui.**

150 g de lapte (un pahar) = 28 g de brînză camembert; 23 g de svaițer; 150 g de iaurt.

● Dacă regimul dv. limitează consumul unui aliment.

Zahărul, de exemplu, este uneori exclus sub formă de zahăr industrial, dar sub formă de zahăr natural un minimum este indispensabil organismului. Este bine să cunoaștem alimentele care conțin cel mai puțin.

Fructe cu zahăr 10 la sută în medie: **lămîie, căpșuni, portocală, grepfrut.**

Fructe cu zahăr 12 la sută în medie: **caise, ananas, zmeură, coacăze, mure, mere.**

Pentru a furniza 10 g de zahăr sînt necesare:

100 g de grepfrut, lămîie, piersică;
80 g de pere, prune, căpșuni;
70 g de struguri;
50 g de banane.

Legume cu zahăr 5 la sută aproximativ: **vinete, țelină, ciuperci, castraveți, dovlecei, andive, spanac, mărar, fasole verde, ridiche, salată, tomate, dovleac.**

● Pentru a înlocui alimentele în interiorul aceleiași categorii:

100 g de pîine = 75 g de pesmeți; 250 g de cartofi.

100 g de cartofi = 40 g de pîine; 25 g de paste făinoase sau orez, gris, făină; 35 g de legume uscate; 125 g de mazăre; 200 g de morcovi, sfeclă sau ceapă.

100 g de lapte = 15 g de brînză; 100 g de iaurt.

20 g de zahăr = 3 pesmeți; 30 g de paste făinoase sau legume uscate; 100 g de cartofi; 200 g de morcovi; 400 g de legume proaspete; 200 g de fructe.

● Vreți să vă asigurați un aport zilnic suficient:

În vitamina C **(40-70 g pe zi). Pentru a consuma 50 mg pe zi sînt suficiente: 25 g de coacăze negre; 80 g de portocale; 100 g de căpșuni; 25 g de pătrunjel; 30 g de varză sau... 2,500 kg de mere, caise și 5 kg de prune.**

În calciu **(minimum 500 mg pe zi): 50 g de svaițer; 60 g de prune uscate; 75 g de brînză de Olanda; 90 g de camembert; 400 g de lapte.**

ARGUMENTE PENTRU O NUTRIȚIE RAȚIONALĂ

● *Despre mult discutatul colesterol.* Încărcarea cu material gras (lipide) a pereților arteriali, așa-numitul *aterom*, se tratează prin excluderea din hrana oamenilor maturi sau vîrstnici — ca fiind cei mai predispuși la ateroscleroză — a alimentelor bogate în colesterol: gălbenuș de ou, creier, ficat, unt. Cercetările ulterioare au demonstrat însă că organismul, chiar în lipsa colesterolului din alimentație, îl poate sintetiza și că această sinteză este cu atît mai activă cu cît aportul alimentar este mai redus.

Două serii de alimente stau la originea trigliceridelor și colesterolului: dulciurile și grăsimile (în special cele de sursă animală — untura, slănina, untul, cărnurile și mezelurile bogate în grăsime). Dintre dulciuri, zahărul și, mai ales, una din componentele sale — fructoza — sînt responsabile de acest efect. De notat că mierea conține foarte multă fructoză și ca atare nu ne pune la adăpost de ateroscleroză. O scădere simțitoare a concentrației colesterolului din sînge se constată însă cînd se consumă uleiuri vegetale, mai ales cele din germeni de porumb, floarea-soarelui, soia. Aceeași proprietate o are și grăsimea din pește, ceea ce explică — cel puțin în parte — faptul că, de exemplu, populația din Deltă are concentrații mai mici de colesterol decît cea din restul țării. Alte grăsimi se situează într-o poziție intermediară: nu măresc colesterolemia și nu favorizează scăderea lui. Așa sînt grăsimea de pasăre, uleiul extras din arahide și din măsline.

Proprietatea anumitor uleiuri vegetale de a scădea colesterolemia se datorează prezenței în compoziția lor chimică a acizilor grași nesaturați. Rîncezirea, prin expunerea uleiului vegetal la lumină și aer sau supunerea lui la temperaturi de peste 180° în cursul preparării mîncării, pot atenua însă aceste proprietăți antiaterogene. Prăjirea alimentelor în ulei va fi pe cît posibil evitată, preferîndu-se uleiul crud, în salate, sau prepararea zisă «à la grecque».

În sfîrșit, două efecte nefavorabile asupra concentrației colesterolului din sînge au fost puse în evidență relativ recent. Una din ele privește repartiția meselor în cursul zilei. O aceeași cantitate de calorii alimentare consumată în mai multe prînzuri puțin voluminoase favorizează menținerea colesterolemiei la o concentrație normală (în jur de 2—2,50 g la litru), în timp ce consumată sub forma unui prînz unic, dar abundent are efectul de a favoriza creșterea colesterolului în sînge. Pe de altă parte, excesul de calorii, cu consecința sa, creșterea în greutate, se însoțește constant de colesterolemii mari, cu riscuri cardiovasculare. Controlul greutății trebuie făcut cu aceeași frecvență cu care se face controlul tensiunii arteriale. O creștere aparent neînsemnată de 1 kg pe lună poate fi combătută la timp. Este demonstrat însă că acumularea excesivă de grăsime în organism este nu numai o premisă a alterării stării de sănătate. Paralel cu înaintarea în vîrstă există o tendință naturală de creștere în greutate. Cauzată de lipsa exercițiului fizic, aceasta înlesnește depunerea caloriilor suplimentare sub formă de grăsime. De la nivelul celulelor grase, încărcate cu grăsimi neutre, pătrund continuu în sînge derivați ai acestora care sînt acizii grași. Ei sînt transportați la ficat și aici din ei se sintetizează molecule complexe (lipoproteine). Cu cît sîngele este mai bogat în lipoproteine, cu atît riscul încărcării arteriale cu grăsimi este mai mare. Acest lanț continuu de fenomene duce în final la drame vasculare (infarct de miocard sau ramolisment cerebral).

Alimentele concentrate industrial, alimentele rafinate riscă să înșele mecanismul de acordare a necesităților de calorii cu consumul alimentar. Ele nu produc distensie gastrică și pot fi ușor consumate în cantități mult prea mari față de nevoile organismului. În final sînt transformate în grăsimi, ce se depun în organism, cu riscurile arătate.

Dezavantajele unei alimentații bogate în pîine albă, carne, paste făinoase, zahăr și grăsimi sînt însă mai numeroase. O asemenea alimentație, lipsită de reziduuri digestive, predispune la constipație. În lipsa celulozei conținute în legume și fructe, tranzitul intestinal se încetinește, ceea ce produce cu timpul o iritație locală. Dacă o asemenea alimentație este și bogată în grăsimi, ea stimulează transmiterea în tubul digestiv a unei mari cantități de acizi biliari, din care, în anumite condiții, pot lua naștere substanțe cancerigene, favorizînd, totodată, apariția tumorilor maligne. În ceea ce privește cancerul gastric, deși cauzele lui rămîn necunoscute în mare parte, s-au adus dovezi că alimentele foarte bogate în sare și cele afumate favorizează apariția unor modificări ale mucoasei gastrice, care pot fi punctul de plecare al acestei redutabile boli.

● *Ateroscleroza — boala secolului.* Apare mai rar și în forme mai ușoare la populațiile din regiunile cu apă de băut bogată în elemente minerale, în special în săruri de calciu și de magneziu. Este posibil ca aceste elemente să împiedice resorbția din tubul digestiv a grăsimilor alimentare, ceea ce curăță arterele de încărcarea cu colesterol și trigliceride. ● *Nu consumați prea multe grăsimi.* S-a recomandat mult timp bolnavilor de colecistită să evite grăsimile, și în special gălbenușul de ou, din alimentație, deoarece acestea determină contracții puternice ale veziculei biliare (cunoscuta criză de ficat). În realitate, contracțiile veziculei ușurează expulzia bilei depozitate și constituie cea mai bună prevenire a formării calculilor în căile biliare. Așadar, un consum moderat de circa 50 g de grăsime pe zi, provenind din unt crud, ulei nepărjit, lapte integral, este nu numai inofensiv dar și necesar organismului. Într-adevăr, stagnarea bilei în veziculă favorizează formarea calculilor, proces la care sînt predispuși colecistopații în special ● *Celuloza în meniurile dv.* În colitele cronice, tranzitul intestinal oscilează între pusee de diaree și faze de constipație. Acestea din urmă sînt datorate excluderii stricte din alimentație a legumelor și fructelor, stimulatoare fiziologice ale evacuării ritmice. Anumite legume, în special fasolea albă, lintea și mazărea, bogate în zaharuri tip rafinoză sînt greu suportate de bolnavi. Dar generalizarea abuzivă a excluderii tuturor legumelor are efect constipant, ceea ce irită intestinul. Dimpotrivă, legumele verzi, în stare proaspătă, fragede, nu produc fermentații intestinale și regularizează tranzitul digestiv. Așadar, trebuie consumate roșii fără coajă, fasole verde, morcovi, dovlecei și fructe ca mere,

pere, piersici, căpșuni, care au toleranță intestinală bună și efecte slab laxative ● *Vitamine, cît mai multe vitamine.* Vitaminele, și în special acidul ascorbic (vitamina C), nu sînt uniform repartizate în fructe sau legume. Acestea sînt concentrate mai ales sub coaja fructului. De aici rezultă că 200 g de roșii, de exemplu, aduc organismului mai mult acid ascorbic dacă sînt consumate sub forma cîtorva legume de mici proporții decît sub aceea a unui singur fruct voluminos. ● *Sărurile minerale au importanța lor.* Alimentația copiilor și a oamenilor în vîrstă trebuie să fie bogată în săruri de calciu, necesare în faza de creștere a organismului, dar și spre sfîrșitul vieții, pentru a combate tendința la demineralizare a sistemului osos. Sursele cele mai bogate sînt brînzeturile preparate cu cheag (700—900 mg de săruri la 100 g de caşcaval sau șvaițer). Aceste cantități acoperă aproape total nevoile organismului. Brînza de vaci este mult mai săracă în calciu (250 mg la 100 g), ceea ce înseamnă că trebuințele nutritive pot fi satisfăcute de cantități de 3—4 ori mai mari decît în cazul brînzeturilor preparate cu cheag.

DAN SDROBICI,
doctor în științe medicale

15 REGULI PENTRU ALIMENTAȚIA VÎRSTEI A-3-a

● 1. Dacă sînteți sănătos, alimentați-vă aproape ca la vîrsta adultă ● 2. În orice caz nu vă modificați regimul brusc; schimbarea ar putea să aducă perturbări organismului dv., să vă scadă apetitul ● 3. Evaluați cantitățile de alimente în funcție de activitatea dv. fizică. La activitate egală trebuie să consumați același număr de calorii la 65 de ani ca la 40, și, cel puțin, diminuarea nu trebuie să depășească o zecime: de exemplu, 2 000 de calorii, în loc de 2 200, pe zi ● 4. Continuați să mîncați de toate. Chiar dacă sucurile digestive au diminuat și pereții intestinali sînt mai puțin tonici, absorbția rămîne, în general, bună pînă tîrziu ● 5. Mîncați suficiente alimente bogate în proteine, care stimulează schimburile, combat anemia, protejează ficatul, vă fac activi și dinamici: 100—150 g de carne pe zi, de exemplu, sau pește — slab —, brînză. Dacă dantura dv. o cere, tocați carnea sau tăiați-o foarte fin după fierbere ● 6. Mîncați suficiente lactate. Ele aduc tot atîtea proteine ca și carnea, pe care în parte o pot substitui, și ele singure pot furniza calciul în cantitate suficientă, ale cărui nevoi cresc odată cu vîrsta, țesuturile fixîndu-l mai greu: 1/2 litru de lapte conține tot atîtea proteine ca și 110 g de carne de vită pentru friptură și de 35 de ori mai mult calciu; 1/2 litru de lapte pe zi, sub toate formele sale, plus 20—40 g de brînză sînt suficiente. Fără exces, altfel riscați să vă calcifiați arterele ● 7. Nu reduceți prea mult grăsimile. Dacă excesul lor vă îngrașă și întreține ateroscleroza, un minimum de 70—80 g pe zi (inclusiv grăsimile cuprinse în carne, brînză) sînt indispensabile, sub formă mai ales de uleiuri vegetale, fără a exclude untul, în special crud, și margarina ● 8. Supravegheați glucidele, chiar diminuați cantitatea lor, căci pragul de toleranță scade, de unde pericolul hiperglicemiei: zaharuri «rapide» (miere, dulcețuri, zahăr...), dar și zaharuri «lente»: pîine, cartofi, cereale; de exemplu, 250 g de pîine, 200—300 g de cartofi sau 30 g de cereale sau legume uscate, 50—60 g de zaharuri rapide pe zi ● 9. Sărați mîncărurile, dar nu în exces, și nu ocoliți nici condimentele care favorizează apetitul și excită secrețiile stomacului ● 10. Beți mult, pentru a facilita activitatea rinichilor și a atenua deshidratarea, frecventă odată cu înaintarea vîrstei: 1 1/2—2 l pe zi, supe și lapte inclusiv, mai ales între mese — pentru a nu dilua sucurile digestive — și în cantități mici. Apa de la robinet este bogată în calciu ● 11. Masticați bine și în caz de dantură defectuoasă malaxați timp îndelungat alimentele în gură pentru a le insaliva bine ● 12. Fracționați mesele dv., care, mai numeroase și puțin copioase, vor necesita mai puțin efort: 5—6 pe zi ●, 13. Pregătiți mîncăruri apetisante și frumos prezentate (gustul și mirosul rămîn intacte) ● 14. Mîncați alimente cu celuloză pentru a combate constipația, favorizată de lenea digestivă, sursă de îngrijorare, de restrîngere abuzivă a alimentelor, de folosire a laxativelor. Fructele, laptele, iaurtul, legumele asigură o digestie normală ● 15. Fiți atenți la ușoarele carențe în săruri minerale și vitamine, adesea nepercepute. Astfel vă pot lipsi fierul, mai puțin absorbit — să nu uitați fructele și legumele uscate, spanacul, ficatul —, vitaminele A, B, C, pe care le găsiți în fructe, cereale complete... De fapt mîncați de toate fără exces; la fiecare vîrstă ajungem tot la acest sfat.

VITAMINELE

Dacă doriți ca alimentele să vă asigure maximum din cantitatea de vitamine pe care o conțin, consumați-le în stare cît mai proaspătă. După 48 de ore, legumele verzi își pierd 80% din vitamina C. De asemenea păstrați-le la adăpost de lumină.

— *Ca să slăbesc, doctore, mi-ați spus să tricotez: înainte sau după mese?*
— *În locul lor.*

FIZICA ÎN BUCĂTĂRIE

22 DE ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Știința nu aparține exclusiv oamenilor de știință; prin deducție, fizica nu aparține exclusiv fizicienilor. Cunoștințele de fizică sînt folositoare întotdeauna, mai cu seamă în bucătărie, atunci cînd le aplicăm la prepararea alimentelor. Cele 22 de sugestii care urmează nu reprezintă noutăți absolute — partea interesantă este constituită de principiile fizice care stau la baza explicațiilor. La urma urmei, ar fi de dorit ca aceste sugestii să nu reprezinte decît un punct de plecare pentru foarte multe altele.

1. Chiftelele se prăjesc repede la foc mic! Stratul carbonizat de la suprafața unei chiftele pusă în tigaie la foc mare reprezintă un izolator termic — acesta împiedică pătrunderea căldurii în interior, centrul chiftelei rămînînd ceva mai crud decît ne așteptăm.

2. Ce facem atunci cînd grăsimea din tigaie se aprinde? În nici un caz nu suflăm în flacără și nu aruncăm apă peste ea. Cel mai bine este să acoperim tigaia cu un capac, tăind astfel sursa de oxigen reprezentată de aerul înconjurător. Cunoașterea acestei reguli poate preveni un incendiu.

3. Cum luăm de pe foc o oală sau o tigaie fierbinte? Folosiți întotdeauna o cîrpă uscată, în nici un caz una udă. Apa conținută de cîrpa umedă poate atinge temperatura de fierbere

sau de vaporizare și poate produce o arsură gravă a mîinii.

4. Cum tăiem ceapă fără lacrimi? Trei sugestii posibile: păstrați ceapa în frigider, tăiați-o sub apă sau faceți curent în bucătărie. În cazul primei metode scade presiunea de vapori a substanțelor volatile cu miros înțepător, în metodele 2 și 3 uleiurile volatile, care stîrnesc lacrimile gospodinelor, dispar în apă sau în curenții de aer.

5. Cum coacem plăcinta de fructe fără pierderi și fără a ne murdări cuptorul? Este suficient să înfigem cîteva macaroane scurte în cocă — aceste mici «coșuri de aerisire» permit creșterea nivelului sucurilor de fructe și păstrează curățenia cuptorului.

6. Cum combatem tendința stafidelor de a coborî spre baza cozonacului? Două posibilități: ori facem compoziția pentru cocă ceva mai tare, ori umezim ușor stafidele și le tăvălim prin făină — creșterea frecării superficiale le va încetini sau chiar opri coborîrea.

7. Ce friptură se face mai repede, cea cu os sau cea fără os? Evident, cea cu os, întrucît este bun conducător de căldură și permite pătrunderea căldurii în mijlocul bucății de carne.

8. Cum se pot coace mai repede cartofii în coajă? Dacă sînt foarte mari le putem grăbi coacerea înfigînd unul sau mai multe cuie de fier (cît mai groase!) în cartofi — fierul este, de asemenea, un bun conducător de căldură și va facilita pătrunderea acesteia spre interior.

9. Cum se transformă bobul de porumb în floricele? Fiecare bob conține o cantitate de apă care la încălzire se transformă în aburi, provocînd explozia cojii. Merită de menționat faptul că porumbul de floricele are o structură aparte — porumbul de copt nu explodează, avînd o rezistență mai mică a bobului, ceea ce îi permite să suporte dilatarea produsă de căldură.

10. Cum se coace un măr? Ca și bobul de porumb pentru floricele și mărul poate exploda; putem realiza un fel de supapă de protecție scobind mărul și completînd operațiunea cu umplerea sa cu stafide, zahăr sau mirodenii. Gustul va fi net superior.

11. Spălăm căpșunile înainte sau după ce le smulgem coada? Înainte! Altfel o bună parte din sucul încărcat de vitamine (și foarte bun la gust) se pierde în chiuvetă.

12. Este neapărat nevoie să reparăm un robinet care picură? Desigur. Pe lîngă efectul dezagreabil al zgomotului, un asemenea robinet este costisitor și risipește energie. La ritmul de o picătură/secundă robinetul defect va pierde peste 4 000 de litri de apă pe an; dacă e vorba de un robinet de apă caldă trebuie să luăm în considerație și costul energetic al încălzirii apei consumate.

13. Cu ce fel de apă facem cuburi de gheață, rece sau caldă? Opinia fizicienilor nu corespunde cu cea a gospodinelor. Apa rece îngheață mult mai repde fiindcă energia ei

termică este mai redusă; în schimb apa caldă ne oferă posibilitatea obținerii unei gheți foarte transparente, întrucît are mai puține bule de aer.

14. Cum procedăm în cazul unei întreruperi a curentului electric dacă nu avem lumînări în casă? Putem improviza un opaiț punînd puțin ulei de gătit sau de salată într-o farfurioară și folosind o bucată de sfoară drept fitil. De asemenea, se pot pune cîteva picături de zeamă de lămîie pe o bucată de zahăr cubic pe care o aprindem. Oricare dintre cele două «instalații» trebuie să fie pusă în fața unei oglinzi — lumina se va răspîndi astfel în toată camera.

15. La micul dejun sînteți pe cale să puneți frișcă în cafea. Sună telefonul. Puneți frișca înainte sau după convorbire? Ar fi mai bine să puneți înainte de a răspunde la telefon. Una dintre legile termodinamice ale lui Newton arată că ritmul de răcire este proporțional cu diferența dintre temperatura unui corp și cea a mediului ambiant. Cu alte cuvinte, cu cît un lichid este mai fierbinte, cu atît va ceda mai multă căldură aerului din cameră; frișca produce o răcire inițială a cafelei, dar asigură o reducere a ritmului general al răcirii.

16. Paharele puse unul într-altul au de multe ori tendința de a se lipi. Care este cel mai bun mod de a le separa fără probleme? Băgați paharul din exterior în în apă caldă sau puneți cuburi de gheață în paharul din interior; e un truc simplu, dilatăm sau contractăm termic unul dintre cele două pahare.

17. Aveți un tort pe care familia dumneavoastră nu îl va consuma dintr-o dată. Cum îl serviți fără a-l supune riscului uscării? Încercați o nouă geometrie; tăiați tortul în două jumătăți egale, tăiați felii din centrul ambelor jumătăți, pe care le puteți uni atunci cînd necesitățile familiei au fost satisfăcute. Micșorînd suprafața de evaporare reduceți șansele de uscare ale tortului.

18. Care este cel mai bun mod de a uda plantele de cameră? Oricît ar părea de ciudat, folosiți cuburi de gheață! Ele se topesc lent și asigură un ritm adecvat de absorbție pentru solul uscat. Evident,metoda nu poate fi folosită pentru orice plantă, cum ar fi cele cărora li se potrivește doar apa călduță sau la temperatura camerei.

19. Cum măsurăm jumătate de ceașcă de unt evitînd riscul ca acesta să adere la marginile cești? Umplem ceașca cu apă pînă la jumătate și adăugăm unt pînă cînd apa atinge marginile cești; măsura este exactă și nu avem probleme la scoaterea untului.

20. Cum păstrăm piperul? Într-o cutie ermetic închisă, în frigider și nu pe raft în bucătărie. Cu cît temperatura este mai scăzută cu atît scade presiunea de vapori, implicit ritmul de evaporare, gustul piperului este dat de eșteri volatili, care rezistă mai bine la temperaturi scăzute.

21. Cum deosebim un ou bun de unul stricat? Metoda clasică este cea mai bună — punem ouăle într-un vas cu apă rece. Ouăle proaspete vor rămîne la fund, iar cele stricate se vor ridica la suprafață. Un ou mai vechi suferă procese în care o parte din substanțele proteice se transformă în gaze, ceea ce le modifică proprietă-

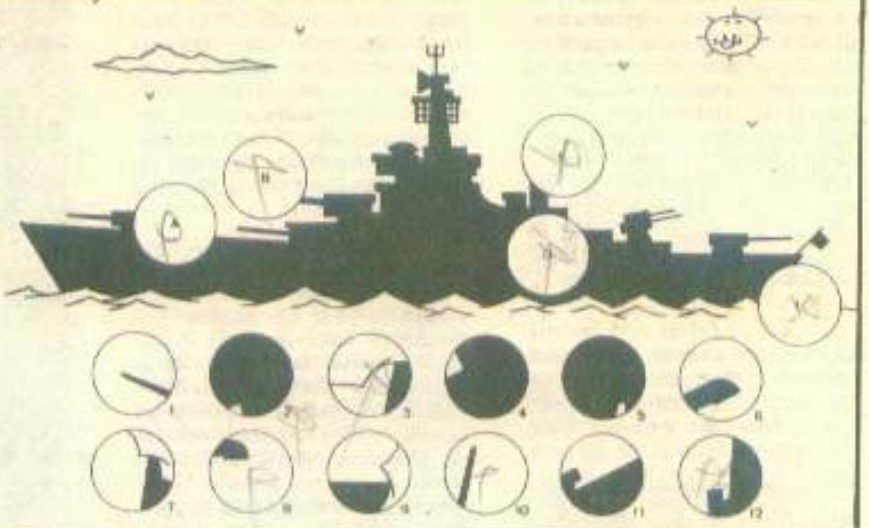
țile hidrodinamice; ele plutesc mai ușor decît ouăle bune.

22. Cum cojim o roșie? Cele mai bune rezultate le obținem înfigînd roșia într-o furculiță și introducînd-o cîteva clipe într-o flacără sau în apă clocotită. Sub coaja roșiei se găsește o cantitate de apă care în condițiile de mai sus va fierbe, rupînd pielița — cojirea se va face apoi cu cea mai mare siguranță.

A.B.

CRUCIȘĂTORUL

Care sînt cele 5 piese care trebuie plasate în cercurile albe pentru a completa desenul acestei nave.



SOLUȚIILE JOCURILOR

4 PLUS 1

1 cu 8; 5 cu 2; 7 cu 6; și 9 cu 4. Desenul deosebit este cel de la nr. 3.

SOȚII

● ORIZONTAL: 1. Arghezi — Anar; 2. Monalisa — Ino; 3. Al — Medeea — Ts; 4. D — Alni — Rareș; 5. Oltea — Mir — Ii; 6. Iat — Cassvan; 7. Sol — Auri — E — I; 8. T — Alba — Tusa; 9. Etnic — H — Leda; 10. Fata — Metilic; 11. Ana — Morus — Nr; 12. Nc — Mușatescu ● VERTICAL: 1. Amado — Ștefan; 2. Rol — Lio — Tanc; 3. Gn — Atalanta; 4. Hamlet — Lia — M; 5. Elena — Abc — Mu; 6. Zidi — Cua — Mos; 7. Ise — Mar — Hera; 8. Aerisit — Tut; 9. A — Aars — Ulise; 10. Ni — R — Vesel — S; 11. Anteia — Adînc; 12. Rossini — Acru.

PROFESIONALĂ

Croitoreasă

CLOVNUL

Răspuns: Umbra nr. 3.

12 AMFORE

Trei din cele 12 amfore: cea de-a doua din primul rînd, prima și a treia din al treilea rînd.

ÎN PANĂ

Există cîte două șuruburi, buloane, chei, șaibe, angrenaje, piulițe.

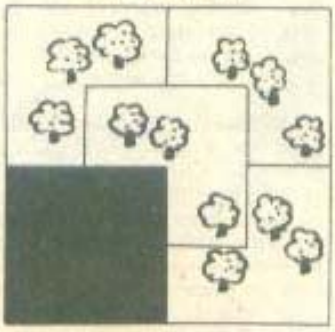
DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE

nr. 3

CE CIFRE LIPSESC?

X = 16; Y = 30

ÎMPĂRȚIRE



UNDE AU TRĂIT?

1. Roma. 2. Veneția. 3. Sevilla. 4. Madrid. 5. Verona. 6. Elseneur. 7. Ferrara. 8. Tresene. 9. Paris. 10. Sevilla.

CINE SOSEȘTE PRIMUL?

Amîndoi vor sosi în același timp în centrul orașului, întrucît fiecare are de parcurs aceeași distanță: 1 300 de metri.

ATENȚIE LA SEMNE

CARTE DE VIZITĂ

Maria Despa, Răcari

PORTRETUL UNEI NECUNOSCUTE

● *Orizontal*: 1. Parmigianino; 2. A — David — Aman; 3. Lv — Lepicie — E; 4. Leger — Ahn — Dr. 5. Arar — T — R — Loo; 6. Dms — Cosimo — S; 7. Ye — Ianus — Isi; 8. Ernst — Tura; 9. Drege — Luteri; 10. A — Sr — Iasi — As; 11. Rosetti — Luce; 12. Cousin — Pater ● *Vertical*: 1. Pallady — Darc; 2. A — Vermeer — Oo; 3. Rd — Gas — Ressu; 4. Maler — Ingres; 5. Iver — Case — Ti; 6. Gip — Tont — Itn; 7. Idia — Su — Lai; 8. A — Christus — P; 9. Nain — M — Utila; 10. Ime — Loire — Ut; 11. Na — Do — Sarace; 12. Onerosi — Iser.

CRUCIȘĂTORUL

A și 12; B și 10; C și 8; D și 2; E și 3.

— Eu încă nu pot dezlega jocurile de mai sus. Dar dv. le-ați dezlegat?

La mulți ani 1978!

vă urează
redacția
revistei
și
almanahului
femeia

IANUARIE						
L		2	9	16	23	30
M		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
J		5	12	19	26	
V		6	13	20	27	
S		7	14	21	28	
D	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

FEBRUARIE					
L		6	13	20	27
M		7	14	21	28
M	1	8	15	22	
J	2	9	16	23	
V	3	10	17	24	
S	4	11	18	25	
D	**5**	**12**	**19**	**26**	

MARTIE					
L		6	13	20	27
M		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
J	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	31
S	4	11	18	25	
D	**5**	**12**	**19**	**26**	

APRILIE					
L		3	10	17	24
M		4	11	18	25
M		5	12	19	26
J		6	13	20	27
V		7	14	21	28
S	1	8	15	22	29
D	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**

MAI					
L	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
M	3	10	17	24	31
J	4	11	18	25	
V	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
D	**7**	**14**	**21**	**28**	

IUNIE					
L		5	12	19	26
M		6	13	20	27
M		7	14	21	28
J	1	8	15	22	29
V	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
D	**4**	**11**	**18**	**25**	

IULIE						
L		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
M		5	12	19	26	
J		6	13	20	27	
V		7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29	
D	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**	

AUGUST					
L		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
J	3	10	17	24	31
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	
D	**6**	**13**	**20**	**27**	

SEPTEMBRIE					
L		4	11	18	25
M		5	12	19	26
M		6	13	20	27
J		7	14	21	28
V	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30
D	**3**	**10**	**17**	**24**	

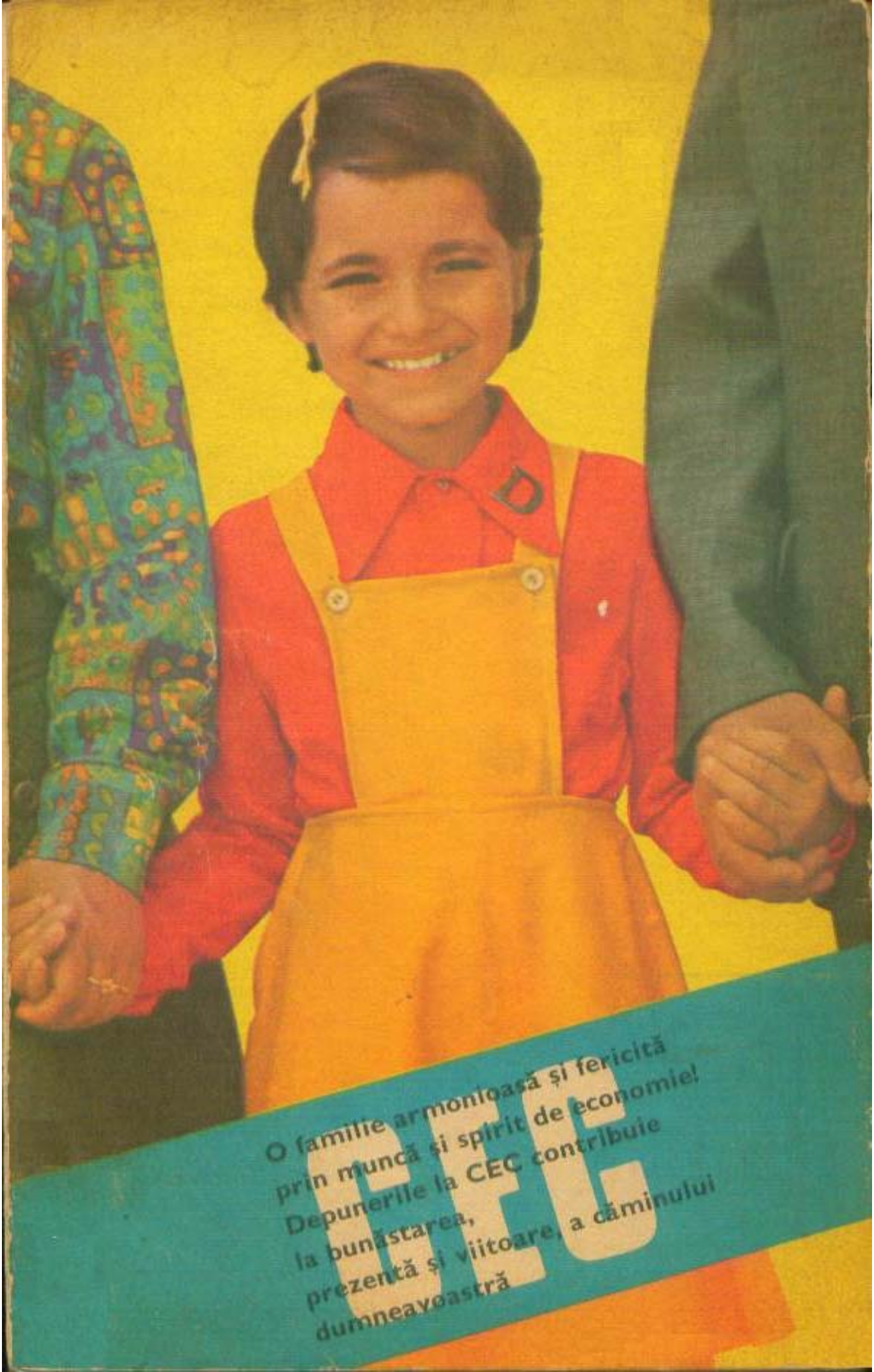
OCTOMBRIE						
L		2	9	16	23	30
M		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
J		5	12	19	26	
V		6	13	20	27	
S		7	14	21	28	
D	**1**	**8**	**15**	**22**	**29**	

NOIEMBRIE					
L		6	13	20	27
M		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
J	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	
S	4	11	18	25	
D	**5**	**12**	**19**	**26**	

DECEMBRIE					
L		4	11	18	25
M		5	12	19	26
M		6	13	20	27
J		7	14	21	28
V	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30
D	**3**	**10**	**17**	**24**	**31**

ALMANAHUL FEMEIA 1978
editat de redacția revistei „Femeia"

Tiparul executat la Combinatul Poligrafic „Casa Scînteii"


O familie armonioasă și fericită
prin muncă și spirit de economie!
Depunerile la CEC contribuie
la bunăstarea,
prezentă și viitoare, a căminului
dumneavoastră
CEC